



Mari Hakkarainen

ALKOHOLIA ONGELMALLISESTI KÄYTTÄ- VIEN PUOLISOIDEN SELVIITYMISKEINOT ARJESSA

- Selontekoja selviytymiskeinoista -

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Pro gradu - tutkielma

Huhtikuu 2019

TIIVISTELMÄ

Mari Hakkarainen: Alkoholia ongelmallisesti käyttävien puolisoiden selviytymiskeinoja arjessa
Pro gradu -tutkielma
Tampereen yliopisto
Sosiaalityö
Ohjaaja: Suvi Raitakari
Huhtikuu 2019

Tässä tutkimuksessa käsitellään alkoholiongelmaiseksi katsottujen henkilöiden puolisoiden selviytymiskeinoja haastavassa arjessa alkoholiongelmaisen kanssa eläessä. Tavoitteena on tarkastella, millaisilla selonteilla alkoholiongelmisten puoliset tekevät ymmärrettäväksi selviytymistään haastavassa arjessa alkoholiongelmaisen kanssa. Tutkimuksessa tarkastellaan myös sitä, miten resilienssi näyttäytyy puolisoiden verkkokeskusteluissa.

Tutkimus on kvalitatiivinen tutkimus, joka pohjautuu sosiaalisen konstruktionismin viitekehykseen. Tutkimusaineisto koostuu A-klinikkasäätiön ylläpitämän Päihdelinkin Kotikanavan keskusteluviesteistä, joita alkoholiongelmisten henkilöiden puoliset ovat kirjoittaneet. Aineisto on kerätty helmikuussa 2019 ja se koostuu yhteensä 46 eri viestiketjusta ja 213 keskusteluviestistä. Tutkimusaineistoa analysoidaan diskurssianalyysin ja selviytymisen selontekojen avulla peilaten puhetapoja resilienssin näkökulmaan.

Tutkimustuloksissa aineistosta paikantuu neljä erilaista selviytymisen selontekoa. Nämä selviytymisen selonteot ovat läheisyyden ja etäisyyden säätely selviytymisen selontekona, emootiot selviytymisen selontekona, sosiaalinen tuki selviytymisen selontekona sekä oman elämän hallinta selviytymisen selontekona. Kaikki neljä selviytymisen selontekoa on jaettu alaselonteoiksi. Läheisyyden ja etäisyyden säätely selviytymisen selontekona jakautui alaselonteoiksi asumisen säätely, eron pohtiminen sekä kontrolli. Emootioiden selonteot jakaantuivat alaselonteoiksi toivo paremmasta, rakkaus ja lojaliteetti, syyllisyys ja häpeä sekä lamaantuminen. Sosiaalisen tuen selviytymisen selonteot jakaantuivat alaselonteoiksi vertaistuki, ammattilaisten tuki, sukulaiset, ystävät ja muut läheiset sekä kirjoittaminen ja puhuminen. Oman elämän vaalimisen selonteosta erottui alaselonteot asennemuutos ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen; työntekeä ja harrastukset.

Puolisoiden selitykset eli selonteot kertovat kulttuurisesta olettamuksesta siitä, että epätyypillistä ja poikkeavaa tilannetta ja toimimista siinä tulee selittää ja perusteella. Tässä tutkimuksessa eläminen parisuhteessa alkoholia ongelmallisesti käyttävän henkilön kanssa on poikkeava tilanne, jota selviytymisen selonteilla selitetään.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että alkoholiongelmaisen henkilön puolisoilla on käytössään selviytymiskeinoja laajasti. Alkoholiongelmaisen henkilön puoliso selittää selviytymistään eli toimintaansa suhteessa alkoholiongelmaiseen joko puolustellen, oikeuttaen tai syyttäen. Emootioihin liittyvät selonteot johtavat tulosten mukaan helpommin passiivisiin ja sopeutuviin selviytymiskeinoin. Läheisyyden ja etäisyyden säätelyn, sosiaalisen tuen ja oman elämän vaalimisen selviytymisen selonteot puolestaan johtavat aktiiviseen, selviytymistä tukevaan toimintaan. Resilienssi näyttäytyy tulosten valossa vahvistuvan silloin, kun puolison selviytymiskeinot ovat itsenäisyyteen pyrkiviä.

Avainsanat: alkoholiongelma, alkoholiongelmaisen puoliso, selviytyminen, selviytymiskeino, resilienssi, diskurssianalyysi, selonteko
Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

ABSTRACT

Mari Hakkarainen: The Coping skills of Spouses of Problem Drinkers
Master's Thesis
Tampere University
Social Work
April 2019

This Master's Thesis examines the coping skills and resilience of spouses with alcohol problem drinker. The aim of this study is to examine what kind of coping skills and resilience spouses of alcohol problem drinkers have in difficult daily. This study is a qualitative study, and framework and approach to this study is socialconstructionism. The theoretical framework of this study discusses substance and alcohol abuse, coping skills and resilience.

This research is a qualitative research. The research data consists of 46 written discussion threads and 213 discussions. The discussions are written by the spouses of alcoholic persons. I have compiled the material of this study from the website of Päihdelinkki in February 2019. Administrator of Päihdelinkki is A-clinic foundation. The material of this research I have analyzing on the view of discourse analyses and accounts of coping and resilience.

The main result of this study is that coping with alcohol problem drinker seem have to four dimensions. They are the control of intimacy and distance as account of coping, emotions as account of coping, social support as account of coping and the control of own private life as account of coping. These four accounts of coping have divided subaccounts. The control of intimacy and distance as account of coping has subaccounts control of living, thinking of divorce and the control. Emotions as account of coping has subaccounts hope for better life, love and loyalty, guilt and shame and becoming paralyzed. Social support as account of coping has subaccounts peer support, relatives, friends and others and writing and talking. The control of own private life has subaccounts attitude change and taking care of itself; working and hobbies.

The accounts describe the cultural assumption of untypical and divergent situation and action must account and validate. In this research living with alcohol problem drinker is divergent situation and that spouses are accounting with accounts of coping.

The results find out that spouse of alcohol problem drinker has broad range of coping that spouses can use. The spouse of alcohol problem drinker uses accounts of coping that are defensive, enabling and accusing. The results find out that emotions as account of coping causes easily passive and tolerant coping. The control of intimacy and distance as account of coping, social support as account of coping and the control of own private life as account of coping causes action that is active and support coping. Resilience express to strengthen when coping skills endeavor independency.

Keywords: alcohol problem, spouses of alcohol problem drinkers, coping, coping skills, resilience, discourse analyze, accounts

The originality of this thesis has been checked using the Turnitin OriginalityCheck service.

Sisällysluettelo

1	JOHDANTO	1
2	ALKOHOLIONGELMA JA SEN HAITAT LÄHEISILLE	5
2.1	Alkoholiongelma, riippuvuus ja sen kehittyminen	5
2.2	Päihteiden ongelmakäytön monet haitat läheisille	9
2.3	Kuinka läheinen selviytyy?	16
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA MENETELMÄT	25
3.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys	25
3.2	Tutkimusaineisto ja sen rajaaminen	26
3.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	29
4	TUTKIMUSPROSESSI	31
4.1	Kvalitatiivinen tutkimus	31
4.2	Tutkimuksen viitekehys	32
4.3	Analyysiprosessi	37
5	PUOLISON SELVIYTYMINEN ALKOHOLIONGELMAN VÄRITTÄMÄSSÄ ARJESSA	39
5.1	Läheisyyden ja etäisyyden säätely selviytymisen selontekona	39
5.2	Emootiot selviytymiskeinona	50
5.3	Sosiaalinen tuki selviytymisen selontekona	59
5.4	Oman elämän vaaliminen selviytymisen selontekona	68
6	YHTEENVETO	74
	LÄHTEET	86

KUVIOT

Kuvio 1. Selviytymiskeinot Orfordin (1998) mukaan

20

1 JOHDANTO

Tässä pro gradu tutkielmassani käsittelen sitä, miten alkoholiongelmaiseksi katsotun henkilön puoliso selviytyy haastavassa arjessa alkoholiongelman kanssa. Arki alkoholiongelman kanssa voi olla hyvin moninaista. Tutkielmassani käsittelen myös alkoholiongelman puolison keinoja selviytyä alkoholiongelman henkilön lähipiirissä ja arjessa. Tällöin relevantiksi tulee myös kysymys siitä, mitä ylipäätään on selviytyminen ja selviytymättömyys.

Alkoholiongelman läheiseksi rajaan tässä tutkimuksessa alkoholiongelmaiseksi katsotun henkilön puolison. Läheisistä olen rajannut muut perheenjäsenet ja ystävät ulkopuolelle, sillä heidän näkökulmastaan ongelmallinen alkoholin käyttö näyttäytyy erilaisena. Alkoholiongelmalla tarkoitan tässä tutkimuksessa sellaista henkilöä, jolla on puolison määrittämänä ongelmallista alkoholin käyttöä. Tässä tutkimuksessa rajaan päihteet alkoholiin, vaikka teoriaosuudessa avaankin alkoholiongelman problematiikkaa yleisemmin päihdeongelman käsitteestä käsin. Alkoholi määritellään päihteeksi ja sen vuoksi käsittelen teoriaosuudessa aikaisemman tutkimuksen yhteydessä alkoholin ja yleisesti päihteiden käyttöön liittyviä näkökohtia.

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkielman viitekehyksenä on sosiaalinen konstruktionismi, josta käsin tutkimusaineistoa käsittelen. Sosiaalinen konstruktionismi antaa näkökulmaa siihen, miten kielen sekä muun ihmisen toiminnan kautta ja avulla voidaan lisätä tietoisuutta ja rakentaa sosiaalista todellisuutta. Tutkimuksessa tarkastelen puolisoitten tulkintoja arjessa selviytymisestään selviytymiskeinojen ja resilienssin näkökulmasta. Resilienssillä voidaan ymmärtää ihmisen selviytymiskykyisyyttä elämän vastoinkäymisissä. Tutkimusaineistona käytän verkkopohjaisen Päihdelinkin Kotikanavan läheisten, ja näistä nimenomaisesti puolisoitten, kirjoittamia keskusteluviestejä. Tutkimusaineiston analyysia toteutan diskurssianalyysin ja selontekojen avulla. Tällöin keskityn analysoimaan puolisoitten kirjoituksista luettavissa olevia sosiaalisesti muodostuneita käytäntöjä ja niiden luomia merkityksiä sekä selontekoja puolisoitten määritelmistä tavoista selviytyä arjessa. Siten analysoin tutkimusaineistoja tarkemmin diskurssianalyysin piiriin kuuluvan selontekojen tarkastelemisen näkökulmasta. Tässä tutkimuksessani selonteot ovat esimerkkiotteita tutkimusaineistostani puolisoitten keskusteluviesteistä.

Tutkielmani aihe on ajankohtainen, sillä päihteiden, ja alkoholin, käyttö puhututtaa yhteiskunnallisesti nykyään yhä enemmän. Yhteiskunnallisessa keskustelussa on ollut esimerkiksi kannabiksen mahdollinen laillistaminen. Kannabiksen kokeilun ja käytön on todettu kolminkertaistuneen

reippaassa kahdessakymmenessä vuodessa ja vuosittainen käyttö jopa kuusinkertaistunut. Asenteet kannabista kohtaan ovat muuttuneet positiivisemmiksi. (Hakkarainen & Karjalainen 2017, 19.) Huumausainekyselyssä vuonna 2014 on todettu kaiken kaikkiaan huumausaineiden käytön ja kokeilun lisääntyneen merkittävästi myös muiden huumeiden kuin kannabiksen osalta ja asenteiden huumausaineiden käyttöä kohtaan muuttuneen vähemmän negatiiviseksi (Karjalainen, Savonen & Hakkarainen 2016, 38). Alkoholin käyttöä Suomessa on tutkittu jo vuodesta 1968 eteenpäin ja viimeisimmässä raportissa vuonna 2016 on todettu alkoholin kulutuksen hieman vähentyneen aiemmasta (Härkönen, Savonen, Virtala & Mäkelä 2017, 12). Tähän liittyy yhteiskunnan taloudellinen taantumakausi ja toisaalta huumausaineiden nouseminen vahvasti alkoholin rinnalle kilpailijaksi. Olen omalla työurallani todennut päihteiden käytön olevan yksi suurimmista tekijöistä, joka aiheuttaa asiakkaille huono-osaisuutta ja syrjäytymisvaaraa. Ajattelisin olevan tärkeää sosiaalityössä ymmärtää päihteiden käyttäjien ja heidän läheistensä arjen ”mekanismeja” sekä puuttua ja ennaltaehkäistä päihteiden käyttöä mahdollisimman varhain.

Päihteiden käyttäjien läheisten kokemuksiin liittyen on jonkin verran aiempaa tutkimusta, mutta enemmän aiempi tutkimus on kohdistunut päihteiden käyttäjiin itseensä. Suomessa päihderiippuvaisten läheisten tutkimusta on tehty enimmäkseen puolisoihin liittyen ja päihderiippuvaisten vanhempien lasten tilannetta läheisenä on tutkittu vähäisemmin. Suomalaista tutkimustraditiota voidaan kuvata läheisnäkökulmaksi, koska tutkimus on kohdistunut kaikkiin päihdeongelmaisten läheisiin. (Itäpuisto 2005, 21.) Toisin on muualla, esimerkiksi Englannissa tehty päihderiippuvaisen läheisen tutkimus on kohdistunut pääosin päihdevanhempien lasten näkökulmaan ja tutkimusta on tehty jo 1940-luvulta alkaen. Ulkomainen tutkimus perustuu paljolti kuitenkin psykologiseen tutkimukseen. Sosiaalitieteellinen näkemys on tullut myös ulkomaiseen tutkimustraditioon mukaan uudenlaisten perheen dynamiikkaan kohdistuvien tutkimusten myötä ja päihdeperheiden lasten osuus on puolestaan tullut näkyväksi perhestressi-teorian myötä. (Itäpuisto 2005, 25.) Mielestäni on kiinnostavaa, että päihteiden käyttäjien läheisiin liittyen on tehty suhteellisen vähän tutkimusta. Näkisin tällaisen tutkimuksen merkittävänä sosiaalityön asiantuntijuuden ja ihmisten hyvinvoinnin edistäjänä.

Emma Vanhanen (2009) on tutkinut sitä, millaisia käsityksiä päihdeongelmaisten puolisoilla on puolison päihdeongelmasta ja sen ratkaisemisesta. Päihdeongelmaiset näyttäytyivät vastuuttomina läheisiä kohtaan, vaarantaen niin itseään kuin läheistäänkin (Vanhanen 2009, 28). Puolisot kuvasivat päihdeongelmaisen päihteiden käytöstä aiheutuvan huolta, luottamuksen puutetta, vihaa ja katkeruutta (Vanhanen 2009, 30). Päihteiden käyttäjien läheisten näkökulmaa on tuonut esiin myös Heli Syrjäntikka (2012), joka on tutkinut päihteiden käyttäjien läheisten kokemaa apua ja

tukea heidän omissa kirjoituksissaan. Tutkimuksen tavoitteena on läheisten kokemusten esiin nostaminen päihteiden käytön sosiaalisten haittojen näkökulmasta ja läheiseksi henkilöksi määrittävät lapset, lapsenlapset, kumppanit, sisarukset tai ystävät. (Syrjäntikka 2012.)

Päivi Heimonen (2006) on puolestaan tutkinut päihdeongelmaisten läheisten elämäntarinoita ja identiteettejä. Tutkimuksen tavoitteena on ollut tarkastella, millaisia elämäntarinoita päihdeongelmaiset kuvaavat ja millaisia identiteettejä päihdeongelmaisten läheiset muodostavat elässään päihteiden käyttäjän lähellä. Tutkimuksen kohteena ovat olleet lapset, puoliset ja vanhemmat. Heikki Oinas-Kukkonen (2013) on puolestaan väitöskirjassaan tutkinut päihdeongelmaisten ja heidän läheisensä samanaikaista toipumista oppimisprosessina Minnesota-hoidossa. Hän ei ole siis perehtynyt tutkimuksessaan ainoastaan läheisen näkökulmaan, vaan enemmän päihderiippuvuuden olemukseen perhesairautena.

Pääasiassa päihdepolitiikassa tunnistetaan ja pohditaan päihteiden käyttäjään itseensä kohdistuvia haittoja läheisten kohtaamien haittojen jäädessä tutkimuksessa ja keskustelussa marginaaliin. Merkille pantavaa on se, että juomatapatutkimuksessa huomattavan suuri osa vastaajista ilmoitti läheisen alkoholin käytön aiheuttavan haittoja ja olevan ongelmallista kuin että itselle olisi alkoholin käytöstä haittavaikutuksia (Härkönen, ym. 2017, 30). Mielestäni päihdepolitiikkaa tarkasteltaessa näkyy juuri se dilemma, jota tutkimukseni käsittelee. Päihteiden käyttäjät ovat tutkimuksen ja toimenpiteiden kohteena, mutta läheiset ja heidän tukemisensa unohdetaan.

Läheisille on kuitenkin myös tarjolla tukea, mutta vähänlaisesti, eikä välttämättä sellaista tukea, jota läheiset kaipaisivat. Yhtenä yhteiskunnallisena keskusteluna on ollut, pitäisikö hoito- ja palvelujärjestelmässä keskittyä ennaltaehkäisemään päihdeongelmaisten läheisten kokemia haittoja sen sijaan, että hoito- ja palvelujärjestelmä kuormittuu päihdeongelmista läheisille aiheutuneiden haittojen hoidosta. (Warpenius, Holmila & Tigerstedt 2013, 207). Itäpuisto ja Selin (2013, 140) tuovat esiin läheisten olevan oikeutettuja hoitoon siinä missä itse päihdeongelmainenkin ja lakisääteisiä palveluja on sinänsä kattavasti tarjolla, esimerkiksi perheterapian muodossa. Päihdehoidossa keskitytään kuitenkin pääosin päihdeongelmaisen hoitoon ja läheisen mukaan ottaminen hoitoon tarkoittaa yleensä käytännössä sitä, että läheinen tukee päihdeongelmaisen hoitoa. Omasta kokemuksestani päihderiippuvaisen läheisenä voin todeta asian olevan juuri näin; päihdeongelmaista tuetaan niin kauan kuin hänellä riittää motivaatiota, mutta läheisenä tässä prosessissa jää hyvin yksin ja ilman apua. Läheisen selviytymisen kannalta mielestäni olisi tärkeää kehittää läheisten tukipalveluita.

Päihdeongelmaisen läheisellä on riski sairastua itse esimerkiksi psyykkisiin sairauksiin ja syrjäytyä sosiaalisista suhteistaan. Päihdeongelmaisen läheisten onkin todettu käyttävän muuta väestöä runsaammin terveydenhuollon palveluita (Itäpuisto & Selin 2013, 139). Päihderiippuvuus on koko perhettä koskeva asia, joka vaikuttaa sekä päihteiden käyttäjään itseensä että hänen läheisiinsä ja heidän vuorovaikutukseensa. Läheisen kokemat ongelmat ja haitat voidaan jakaa karkeasti fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin haittoihin. (Arramies & Hakkarainen 2013, 152.) Läheisriippuvuus ja alkoholismi ovat hyvin samankaltaisia ilmiöitä. Sekä läheisriippuvainen että alkoholisti huomaavat yleensä melko aikaisin, että päihteiden käyttö on noussut ongelmaksi. Tätä ongelmaa pyritään ratkomaan yrityksen ja erehdyksen kautta ja luodaan ongelman ympärille suojamuuri, jolla pyritään pitämään päihteiden käytön negatiivisia vaikutuksia sekä vääristyneitä ja toimimattomia selviytymiskeinoja piilossa. (Oinas-Kukkonen 2013, 263.) Läheisen ja päihdeongelmaisen toimimattomat vuorovaikutussuhteet ylläpitävät riippuvuutta.

Tutkielmani aiheen valinta kumpuaa siis myös omista kokemuksistani päihdeongelmaisen läheisenä. Aihe tulee sitä kautta lähelle ja toivon, että tällä tutkielmallani voisin antaa alkoholiongelmaisen läheisille toivoa ja ajatuksen siitä, että jokaisella meistä on oikeus ja mahdollisuus hyvään elämään.

Tämä pro gradu -tutkielmani sisältää kaikkiaan kuusi lukua. Ensimmäisessä johdanto -luvussa johdatan lukijat tutkielmani aihepiiriin. Luvut kaksi ja kolme ovat teorialukuja. Luku kaksi sisältää alkoholiongelman ja sen haittojen määrittelemistä läheisen näkökulmasta. Lisäksi luvussa kaksi kuvaan aikaisemmissa tutkimuksissa tunnistettuja läheisten selviytymiskeinoja liittyen alkoholiongelmaisen henkilön kanssa arjessa selviytymiseen. Luvussa kolme esittelen tutkimukseni toteutusta, tutkimukseni aineistoa ja siihen liittyviä seikkoja sekä pohdin tutkimuseettisiä seikkoja. Luvussa neljä avaam tarkemmin tutkimusprosessia ja metodologisia valintoja. Luvussa neljä kuvaan myös analyysimenetelmäni diskurssianalyysiä ja selontekoja sekä kuvaan tarkemmin tutkimusprosessiani. Luku viisi käsittelee tutkimukseni analyysiä. Luvussa viisi tarkastelen alkoholiongelmaisten puolisoiden keskusteluviesteistä löytämiäni selontekoja puolisoiden selviytymisessä. Luku kuusi sisältää tutkimukseni johtopäätökset.

2 ALKOHOLIONGELMA JA SEN HAITAT LÄHEISILLE

Tässä luvussa avaan alkoholiongelman määrittelyä, joka ei ole kiistatonta tai helppoa. Jokainen määrittelee alkoholin käytön ongelmalliseksi omasta näkökulmastaan ja jollekin alkoholiongelma ei ole ongelma, kun taas toiselle vastaavassa tilanteessa ongelma on hyvinkin vakava. Alkoholiongelman voi siis sanoa olevan hyvin subjektiivisesti määriteltävissä. Näen tarpeelliseksi avata alkoholiongelmaa käsitteenä, sillä tämä määrittely auttaa pääsemään sisälle alkoholiongelmaisen ja tämän puolison arkeen. Tässä luvussa kuvaan myös alkoholiongelman haittoja alkoholiongelmaiseksi koetun henkilön läheiselle. Alkoholiongelmaista aiheutuvat haitat ovat tutkimuksen kannalta merkittäviä, sillä haittojen kautta alkoholi määrittyy ongelmaksi. Osittain alkoholiongelmaista aiheutuvat haitat ovat limittäisiä, sillä samaan aikaan voi esiintyä niin sosiaalisia, yksilöllisiä kuin yhteiskunnallisiakin haittoja.

2.1 Alkoholiongelma, riippuvuus ja sen kehittyminen

Päihteiksi luetaan alkoholi, erilaiset huumausaineet sekä päihdetarkoitukseen käytetyt lääkeaineet. Suomessa yleisimmin käytetty laillinen päihde on alkoholi, kun taas laittomista päihteistä yleisimmin käytetty on kannabis eri muodoissaan. Erilaiset uni-, kipu- ja psyykenlääkkeet ovat yleisimpiä päihdekäytössä olevia lääkeaineita. Miehillä alkoholin käytön on todettu olevan yleisempää kuin naisilla. (Holmberg 2010, 19.) Olen aiempaan tutkimukseen perehtyessäni tarkastellut ongelmallista alkoholin käyttöä laajemmin päihdeongelman kautta, sillä alkoholin ja muiden päihteiden käyttö aiheuttavat samanlaisia haittoja ja toimintatapoja puolisolle. Käytän yleistermiä päihde tässä teoriaosuudessani, vaikka muutoin tutkimuksessani keskityn nimenomaisesti alkoholin käytön aiheuttamiin ongelmiin ja puolison selviytymiseen.

Ongelmallinen päihteiden käyttö

Päihteiden käytön määrittely ongelmalliseksi tai yksilön nimeäminen päihdeongelmaiseksi on monimutkainen ja eettisesti ristiriitainen asia, johon ei löydy yksiselitteistä ratkaisua. Päihdeongelmainen ei välttämättä määrittele itse itseään päihdeongelmaiseksi, vaan voi katsoa käyttävänsä päihteitä normaalisti ja ilman haittavaikutuksia. Usein päihteitä ongelmallisesti käyttävät miehet kuvataan stereotyyppisesti kodittomiksi, hoitamattomiksi ja eristäytyneiksi (Maslin, Velleman &

Copello 1998, 3). Tämä ei kuitenkaan ole kaiken kattava kuvaus päihteitä ongelmallisesti käyttävästä henkilöstä.

Alkoholistimiesten puolisoiden on todettu olevan aluksi ymmällään puolison runsaasta päihteiden käytöstä ja selittävän sitä työstressillä tai vaikeudella puhua vaikeista asioista. Juomisen viedessä aikaa, huomiota ja energiaa niin juovalta kuin puolisoiltakin, on alkoholin käytön alettu ymmärtää olevan ongelmallista. (Maslin, Velleman & Copello 1998, 4.) Alkoholiongelmaisten miespuolisten henkilöiden määrittely puolisoiden taholta alkoholiongelmaisiksi vaikuttaa tapahtuvan paljolti järjestelmällisen ajattelun ja päättelyn kautta. Esimerkiksi kun alkoholiongelmaisen persoonallisuus alkaa vaihdella tai ongelmallinen alkoholin käyttö vaikuttaa normaaliin arkeen, alkavat puoliset määrittellä henkilön olevan alkoholiongelmainen. (Wiseman 1991, 30.)

Päihteiden käytön määrittäminen ongelmalliseksi käytöksi onkin kunkin läheisen omasta kokemuksesta juontuvaa. Päihteiden käyttäjä voi toisinaan olla pitkiäkin aikoja käyttämättä päihdettä, mikä luo läheiselle yhä uudelleen ja uudelleen uskoa siihen, että päihdeongelma on selätetty (Maslin, Velleman & Copello 1998, 7). Tällainen kausittainen päihteiden käyttö saa läheisen ja myös päihteiden käyttäjän itsensä uskomaan siihen, ettei päihdeongelmaa oikeastaan ole.

Alkoholiongelman määrittelyyn ongelmalliseksi vaikuttaa kulttuuri. Eri kulttuureissa esimerkiksi juomien määrää tai juomatapoja tulkitaan eri tavoin. Vasta silloin, kun alkoholin käyttö poikkeaa kulttuurin normeista, alkaa ympärillä oleva yhteisö nähdä alkoholin käytön ongelmallisena ja alkoholin käyttäjä aletaan nähdä ongelmaisena. (Wiseman 1991, 21-23.) Lapsena vanhemman alkoholin käytöstä kärsineet ovat kuvanneet vanhemman alkoholin käyttöä kulttuurisesti ja sukupuolisesti peilaten. Se, millaisena kulttuurissa käsitetään normaali alkoholin käyttö, vaikuttaa myös siihen, miten vanhemman alkoholin käyttö on lapsuudessa koettu. Kulttuuri vaikuttaa alkoholin käytön legitimoimiseen; jos kulttuurissa alkoholin käyttö nähdään normaalina, se on myös oikeutettua. Lasten on todettu ajattelevan herkemmin vanhemman olevan alkoholiongelmainen kuin miten aikuiset. Sukupuolisesti ajateltuna äidin alkoholin käyttö on lapsen kokemana vaikeampaa kuin isän, koska äidit nähdään yleensä perheen kulmakivenä ja huolehtijana. (Itäpuisto 2005, 114.)

Päihdeongelman voidaan katsoa olevan viimeistään silloin, kun ihmiselle on kehittynyt päihderiippuvuus. Päihderiippuvuutta voidaan määritellä monesta eri näkökulmasta. Päihderiippuvuus voidaan diagnosoida ICD-10 tai DSM-IV -luokituksien kriteereillä, kun kolme tai useampi kriteeri on toteutunut 12 kuukauden ajanjaksolla (Dahl & Hirschovits 2002, 264).

Muita riippuvuuden määritelmiä

Esimerkiksi Mahlerin psykoanalyttinen separaatio-individuaatio-teoria, dialektinen psykoterapia sekä Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria määrittelevät päihderiippuvuutta eri tavoin. Mahlerin psykoanalyttisen separaatioindividuaatio-teorian mukaan vauvalle kehittyy ensin myönteinen riippuvuus hoitajaan ja vasta sen jälkeen riippumattomuus. Riippumattomuus kehittyy, kun mielihyvää tuottava vauvan toiminta on toistuvaa ja tuo myönteistä kokemusta. Myönteinen riippuvuus luo mahdollisuuden kykyyn solmia sekä ylläpitää vuorovaikutussuhteita, jotka ovat luonteeltaan tasavertaisia, toimivia ja vastavuoroisia. Myönteinen riippumattomuus puolestaan on aloitteellisuutta ja toimintakykyä valintatilanteissa siten, ettei vaikkapa avun hakeminen tarpeen vaatiessa uhkaa itsetuntoa. Myönteinen riippuvuus ja riippumattomuus kehittyvät siis positiivisen vahvistamisen kautta. (Holmberg 2010, 37, 42; Havio, Inkinen & Partanen 2009, 40.)

Kielteinen riippuvuus kehittyy, kun toiminta ei tuo mielihyvää, vaan on pakonomaista, haitallista ja voimavaroja tuhlaavaa käyttäytymistä. Päihteiden käyttö voidaan nähdä joskus oireena mielen terveyden ongelmalle, jolloin päihdeongelmainen hoitaa ja lääkitsee itseään päihteiden käytöllä. Mahlerin mukaan kielteinen riippuvuus muodostuu varhaisen riippuvuus- ja riippumattomuuskehityksen vaiheessa, kun vauva kohtaa turhautumista. Kielteinen riippuvuus on luonteeltaan epärealistista ja epäsopivaa toimintaa ja selviytymistä, vääränlaista toisiin ihmisiin turvautumista päättöksenteossa, itsestä huolehtimisesta ja mielihyvän tavoittelussa. Kielteinen riippuvuus johtaa vaikeuksiin hallita omaa käytöstä, jolloin on vaikeaa hakea apua tai edes ilmaista omia tarpeitaan. (Holmberg 2010, 37-38; Havio ym. 2009, 40.)

Dialektinen psykoterapia määrittelee päihderiippuvuuden aiheutuvan yksilön puutteista omien tunteiden käsittelyssä (Dahl & Hirschovits 2002, 272). Eriksonin psykososiaalinen kehitysteoria kuvaa päihderiippuvuuden muodostumista riippuvuus- ja riippumattomuuskäyttäytymisen kehityksessä kaikkien psykososiaalisten kehitysvaiheiden aikana (Holmberg 2010, 42; Havio ym. 2009, 40).

Päihderiippuvuus on kolmijakoisesti sekä psyykkistä, fyysistä että sosiaalista riippuvuutta. Päihderiippuvuuden osa-alueet pitävät toisiaan yllä ja harvoin päihderiippuvuus johtuu vain yhden osa-alueen riippuvuudesta. Psyykkisellä riippuvuudella tarkoitetaan sitä, että päihdyttävällä aineella halutaan vaikuttaa omaan mielentilaan pakonomaisella tavalla. (Holmberg 2010, 40; Dahl & Hirschovits 2002, 265.) Psyykkinen riippuvuus voi olla myös riippuvuutta päihteiden käyttövälineisiin ja itse päihteiden käyttötilanteeseen ja psyykkinen riippuvuus onkin enemmänkin päihteiden

käyttöä tavan ja halun vuoksi ilman vieroitusoireita (Holmberg 2010, 40; Dahl & Hirschovits 2002, 267). Psyykkinen riippuvuus näyttäytyy riippuvuuden kohteeseen liitettyinä myönteisinä odotuksina; esimerkiksi pistäminen tuo mielihyvää käyttäjälle. Päihde itsessään koetaan korvikkeena tai selviytymiskeinona haasteellisissa tilanteissa, jolloin päihteiden käyttö tuo positiivista tunnekokemusta käyttäjälle. Psyykkisesti riippuvainen päihteiden käyttäjä näin ollen ikään kuin hoitaa itseään päihteiden käytön avulla, koska toimivat selviytymiskeinot vaikeissa tilanteissa ovat puutteellisia. (Koski-Jännes, Jussila & Hänninen 1998, 32.)

Sosiaalinen riippuvuus liittyy haluun ja paineeseen kuulua ryhmään sekä samaistumisen tarpeesta muita ihmisiä kohtaan. Sosiaalista riippuvuutta tukee vahvasti käyttäjän oma sosiaalinen verkosto, jossa päihteiden käyttö koetaan tärkeänä sosiaalisena tapahtumana. Toisinaan elinympäristö vahvistaa sosiaalista riippuvuutta, mikäli päihteiden käyttö nähdään sallittuna ja sitä ihannoidaan. Fyysinen riippuvuus johtuu päihteiden käytön aiheuttamista neurokemiallisista muutoksista aivoissa, jolloin fyysinen riippuvuus voidaankin ajatella aivojen sairaudeksi. Fyysisen riippuvuuden puhkeamiseen vaaditaan yleensä päihteiden käytölle altistuminen omassa elinympäristössä, mutta fyysiseen riippuvuuteen on myös geneettinen alttius. (Dahl & Hirschovits 2002, 267.) Päihdeongelmaiset saatetaan leimata herkästi, sillä he yleensä muodostavat sosiaalisesti oman ryhmän, jossa keskitytään päihteiden käyttöön. Se puolestaan ei ole kaikilta osin hyväksyttyä yhteiskunnallisesti. Sosiaalinen riippuvuus näyttäytyykin päihdeongelmaisilla sellaisena, että päihdeongelmaisten keskittyessä riippuvuuteensa, vain henkilön lähellä ja päihteiden käytössä mukana olevat ihmis-suhteet pysyvät yllä. (Koski-Jännes, Jussila & Hänninen 1998, 35.)

Alkoholiongelma lapsuudessa ja nuoruudessa

Näkemykseni mukaan päihdeongelma siirtyy usein sukupolvelta toiselle geneettisesti tai sosiaalisesti, eikä lapsen kokemuksia päihdeongelmaisen läheisyydessä tule väheksyä. Ajattelen, että lapsuuden kokemukset vanhemman tai muun hoitavan aikuisen päihteiden käytöstä ohjaavat vahvasti ihmisen käsitystä päihdeongelmasta myös aikuisuudessa. Sen vuoksi avaan hieman myös lasten kokemuksia päihdevanhempien kanssa elämisestä. Tutkittaessa lapsen kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa elämisestä, on havaittu tulkintojen välinen ristiriita: vanhempi ei pidä omaa alkoholinkäyttöään ongelmallisena, vaikka lapsi kokee vanhemman alkoholinkäytön vaikeana asiana (Itäpuisto 2005, 71). A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus väestökyselyssä vuodelta 2009 on vastaajista kertonut jopa lähes neljännes (23%) lapsuudenkodissaan vanhempien käyttäneen liikaa päihteitä (Takala & Roine 2013, 24).

Lapsuudessa vanhemman päihteiden käytöstä kärsineiden lasten vanhemman alkoholiongelman määrittely vaatii psyykkisesti ja ajallisesti paljon. Ajallisen keston määrittelyllä tarkoitetaan sitä, että lapsella saattaa mennä hyvin pitkä aika, ennen sen oivaltamista, ettei oman vanhemman alkoholin käyttö ole normaalia ja että siitä aiheutuu lapselle jonkinlaista kärsimystä. Lapsi vertaa omaa tilannettaan muihin, pohtii omia tunteitaan ja pyrkii jollakin tavoin käsittelemään omia kokemuksiaan ja vasta näiden pohjalta lapsi pystyy muodostamaan käsityksen siitä, kokeeko hän vanhempiensa alkoholin tai muun päihteen käyttäjäksi. Psyykkisellä määrittelyllä tarkoitetaan sitä, että lapselta vie aikaa pystyä käsittelemään psyykkisellä tasolla vanhemman olevan erilainen ja päihteiden käyttäjä. (Itäpuisto 2005, 72.) Lapsen oivallusta oman vanhemman päihteiden käytön ongelmallisuudesta liittyy usein johonkin tiettyyn hetkeen tai tapahtumaan elämässä (Itäpuisto 2005, 67).

Marjatta Itäpuisto (2005) on tutkinut väitöskirjassaan alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eläneiden lasten lapsuudenkokemuksia. Itäpuiston tutkimuksessa oli tavoitteena saada nimenomaan lasten ääni kuuluviin, sillä yleisesti päihdehaittojen tutkimuksessa päihteiden käytön ongelmallisuus määritellään aikuisen taholta, eikä lasten (Itäpuisto 2005, 113). Lapsen tulisi saada vanhemmalta hoivaa, turvaa ja huolenpitoa, mutta vanhemman ollessa päihdeongelmainen tilanne on haasteellinen. Usein vanhemmuuden rooli on hukassa, mutta toisaalta myöskään lapsella ei ole itsellään keinoja vaikuttaa tilanteeseen, sillä lapsi on aina alisteisessa suhteessa vanhempansa. (Holmila 2003, 79.)

Nuoret ovat kuvanneet alkoholia käyttävän läheisen aiheuttavan kouluun liittyvää uupumusta, joka johtuu esimerkiksi kodin levottomuudesta ja perustarpeiden huomiotta jättämisestä (Outila & Puhakka 2015, 56). Lapsilla on mahdollisuus myös esimerkiksi valvoa yöllä television tai tietokoneen ääressä tai vanhemman alkoholin käyttö itsessään on öisin niin häiritsevää, että lasten nukkuminen jää liian vähäiseksi (Itäpuisto 2005, 116).

2.2 Päihteiden ongelmakäytön monet haitat läheisille

Päihteiden käytöstä on haittaa päihteiden käyttäjän läheisille monella tapaa. Päihteiden käytöstä tulkitaan olevan haittoja, vaikkakin päihdeongelmaisen läheinen määrittää yksilölliset haitat eri tavoin, riippuen siitä, onko läheinen aikuinen vai lapsi. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan alkoholiongelmaisen puolison selviytymistä ja sen ymmärtämiseksi on hyvä tietää, millaisia haittoja

alkoholin käytöstä voi aikaisemman tutkimuksen mukaan ylipäättään olla. Puolison selviytymiseen alkoholiongelmaisen henkilön kanssa eläessä vaikuttaa myös resilienssi eli selviytymiskykyisyys, joka tukee yksilön selviytymistä vastoinkäymisissä, mikä puolestaan voi vaihdella huomattavasti elämän aikana, jos puoliso kohtaa runsaasti haittoja.

Yksilölliset haitat

Eräs yksilöllinen päihteiden käytöstä aiheutuva haitta on stressi, joka aiheutuu toisen henkilön päihteiden käytöstä. Päihteiden käyttö voi olla läheiselle niin invalidisoivaa, että läheinen ei itse kykene omaan työhönsä tai ylläpitämään omia sosiaalisia suhteitaan tai harrastuksiaan. Läheisen itsetunto murenee ja hän saattaa jopa syyttää itseään tilanteesta. (Orford ym. 2005, 113.) Peled & Sacks (2008, 395) ovat todenneet tutkimuksessaan, että päihdeongelmaisen puoliset ovat kokeneet häpeää siitä, että eivät ole irrottautuneet toimimattomasta parisuhteestaan sekä siitä, että päihdeongelmainen on syyttänyt puolisoaan omasta riippuvuudestaan. Päihteiden käyttäjä aiheuttaa läheiselle stressiä sillä, että hän ei huomioi läheistä, vaan saattaa tulla ja mennä oman valintansa mukaan. Läheiset eivät useinkaan tiedä, missä päihteiden käyttäjä on tai koska tämä tulee takaisin. Läheisen on lähes mahdotonta suunnitella elämää tai yhteisiä menoja, koska päihteiden käyttäjä ei pidä sovituista kiinni. Läheinen kokee huolta päihteiden käyttäjän turvallisuudesta, kun tämä on tavoittamattomissa. (Orford ym. 2005, 102.)

Syylisyys ja häpeä liittyvät päihteiden ongelmalliseen käyttöön vahvasti. Häpeän tunne on passiivoiva ja kokonaisvaltainen tunnetila, joka muokkaa ihmisen käsitystä itsestään negatiiviseen suuntaan. Häpeä aiheuttaa ahdistuneisuutta, joka voi johtaa toimintaan, jolla ei päästä hyvin tavoitteisiin. Syylisyys on puolestaan aktiivinen tunnetila, joka ohjaa ihmistä sovittamaan tekojaan, vaikka tämä ei olisi aiheellista. Päihdeongelmaisten läheiset usein häpeävät päihdeongelmaista, joka poikkeaa muista ihmisistä, mikä johtaa siihen, ettei päihteiden käytöstä puhuta kotona eikä kodin ulkopuolella. Päihdeongelmaisen läheisiä leimaa usein epäonnistumisen kokemus siitä, etteivät he ole kyenneet raitistamaan päihdeongelmaista. Läheiset laittavat oman elämänsä, tunteensa ja tarpeensa sivuun ja keskittyvät päihdeongelmaiseen kaikessa toiminnassaan. (Holmberg 2010, 55.)

Läheinen kokee monenlaisia negatiivisia tunteita päihteiden käyttäjän vuoksi; ahdistusta, avuttomuutta, masentuneisuutta, syylisyyttä, vihaa, pelkoa sekä yksinäisyyttä (Orford ym. 2005, 111-112). Katsoisin läheiselle aiheutuvan siis runsaasti negatiivisia tunnekokemuksia päihteiden käytön myötä. Negatiiviset tunnekokemukset liittyvät osaltaan myös läheisriippuvuuteen, joka sitoo puolisoita toisiinsa.

Läheisriippuvuus on yksi riippuvuuden muoto. Läheisriippuvuudella viitataan siihen, että ihminen kokee itsensä arvokkaaksi ja onnelliseksi toisen henkilön kautta saadulla palautteella (Malinen 2014, 18). Läheisriippuvaiset ihmiset toimivat suhteessa päihderiippuvaiseen läheiseensä pakonomaisella tavalla pyrkiessään kontrolloimaan, estämään, auttamaan tai rankaisemaan päihderiippuvaista (Twerski 2014, 21). Läheisriippuvuudesta alettiin keskustella Suomessa Tommy Hellstenin aloittamana vuodesta 1990 alkaen. Läheisriippuvuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen elää ulkopuolisen ilmiön kautta ja se näkyy hänen käyttäytymisessään. Läheisriippuvuus syntyy, kun ihminen elää epäterveessä ja usein sosiaalisesti paheksuttavan ilmiön vaikutuspiirissä. Yksi tällainen läheisriippuvaisuuteen sairastuttava ilmiö on alkoholismi. (Arramies & Hakkarainen 2013, 152.) Läheisriippuvaiset naiset ovat kuvanneet, että sen lisäksi, että heillä on kielteisiä tunteita, he kokevat olevansa vahvoja (Peled & Sacks 2008, 396-397). Läheisriippuvaisten naisten vahvuus määrittyi kodista, lapsista ja päihdeongelmaisesta huolta pitämisenä sekä sosiaalisuutena omassa yhteisössään, siitäkin huolimatta, että perheen tilanne arjessa oli kuormittava. Monelle päihdeongelmaisen puolisolle äitiys on näyttäytynyt vahvuuden lähteenä, koska äitiyden kautta puoliset kokivat itsensä tarpeellisiksi.

Wells, Glickauf-Hughes & Jones (1999) ovat tutkineet päihdeongelmaa läheisriippuvuuden näkökulmasta ja läheisriippuvuuden suhdetta häpeään, heikkoon itsetuntoon ja lapsuuden parentifikaatioon. Läheisriippuvuuden todettiin liittyvän enemmän häpeään, heikkoon itsetuntoon ja parentifikaatioon kuin syyllisyyteen. Parentifikaatiolla viitataan siihen, että lapsi ottaa vanhemman roolia itselleen ja alkaa huolehtia vanhemman tehtävistä perheessä. Myös syyllisyyden ja läheisriippuvuuden välillä näkyi yhteys.

Vanhemman päihteiden käyttö ja päihdeongelma vaikuttaa selvästi lapsiin ja nuoriin, vaikka käyttö olisi vähäistäkin. Vanhemman päihteiden käyttö koetaan yleensä epämiellyttävänä ja lapset ja nuoret kokevat hyvinvointinsa heikentyvän. Lapsen ja nuoren hyvinvoinnista päävastuussa on aina ensisijaisesti oma vanhempi, samoin lapselle aiheutuvista päihteistä johtuvista haitoista. Usein päihdeongelmainen vanhempi tuottaa lapselleen tietämättömyyttään, kyvyttömyyttään tai välinpitämättömyyttään päihdehaittoja. (Takala & Roine 2013, 32.) Läheistutkimuksessa on todettu, että päihdeongelmaisessa perheessä elävät lapset ottavat helposti vanhemman roolia eli toteuttavat niin kutsuttua parentifikaatiota. Päihdeongelmaisessa perheessä jo lapsuuden eläneet toimivat usein aikuisina saman toimintamallin mukaisesti eli ottavat hoitavaa roolia suhteessa puolisoon. (Wells ym. 1999, 68; Peled & Sacks 2008, 397.)

Itäpuisto (2005, 96) kuvaa päihdeongelmaisten lasten kokeneen pelkoa ja häpeää vanhemman päihteiden käytöstä johtuen. Myös Takala & Roine (2013, 27) kertovat päihdeperheen lasten kokeneen negatiivisia tunteita, joista päälimmäisenä häpeää, inhoa ja pelkoa. Negatiiviset tunteet päihteiden käytöstä johtuen nähdään elämänlaatua vahvasti heikentävinä tekijöinä läheisen elämässä. Päihteiden käyttäjien lapset ovat kuvanneet Lasinen lapsuus -kyselyn mukaan kokeneensa usein lupausten pettämistä ja kodin arjen laiminlyömistä (Takala & Roine 2013, 26). Lapsen elämänlaatu heikentyy, kun perheessä on päihdeongelmainen, sillä lapselle tällainen tilanne on äärimmäisen stressaava ja aiheuttaa negatiivisia tunteita. Negatiiviset tunteet saattavat johtaa erilaisiin psyykkisiin tai jopa fyysisiin sairauksiin tai oireiluun, mikä yleensä myös pahenee, jos päihteiden käyttö pahenee. (Itäpuisto 2008, 33-34.) Lapsuuden kokemukset muokkaavat ihmisen resilienssiä ja haasteellisissa ja päihteiden ympäröimissä oloissa aikuisiksi kasvaneet ihmiset ovat ajatukseni mukaan heikompia resilienssiltään kuin päihteettömässä ympäristössä kasvaneet. Ajattelisin päihteiden käytön usein sisältävän myös muita liitännäisongelmia, kuten heikkoa taloudellista tilannetta, mahdollisesti psyykkistä sekä fyysistä väkivaltaa, epävarmuutta.

Nuorten kokemuksia läheisen alkoholin käytöstä ja sen ongelmallisuudesta tutkittaessa nuoret (vastaajia yhteensä 98 382) ovat arvioineet läheisen alkoholin käytön liialliseksi ja liialliseksi ja haitalliseksi lähes puolet vastaajista (Outila & Puhakka 2015, 50-51). Lisäksi tytöt ovat kokeneet läheisen alkoholin käytön ongelmallisemmaksi kuin pojat (Outila & Puhakka 2015, 52). Alkoholi-ongelmaiset vanhemmat on lapsena vanhemman alkoholin käytöstä kärsineiden mukaan kuvattu kaltoinkohtelevina, välinpitämättäminä vanhempina, joskus jopa sadistisina lapsia kohtaan ja vanhempien vanhemmuus vaikuttaa olevan kateissa (Itäpuisto 2005, 116).

Päihdeongelma aiheuttaa puolisolle usein fyysisiä ja psyykkisiä oireita, kun puoliso pyrkii selviytymään vaikeasta ja kuormittavasta tilanteesta esimerkiksi kontrolloimalla päihteiden käyttöä (Pelled & Sacks 2008, 391). Naisilla, joiden puolisollla on aktiivista alkoholinkäyttöä, on todettu esiintyvän ahdistusta ja masennusoireita. Naiset reagoivat muuttuneeseen rooliinsa kodin arjen ylläpitäjänä ahdistumalla. (Rychtarik & McGillicuddy 1997, 289.)

Päihteiden käyttö luo myös huolestuneen ilmapiirin läheisille, joiden elämä on koko ajan epävarmaa päihteiden käytön vuoksi. Päihdevanhempien lapsien elämä muuttuu turvattomaksi ja epävarmaksi. Elämä päihteiden käyttäjän läheisyydessä muodostaa perheeseen painostavan ja negatiivisen ilmapiirin, jossa mikään ei ole varmaa. Päihteiden käyttäjä on uhka läheisille psyykkisesti ja fyysisesti (Orford ym. 2005, 108). Päihteiden käyttäjän lapset kokivat ahdistuneisuutta (Takala &

Roine 2013, 30). Toisinaan on tilanne, jossa myös läheinen käyttää päihteitä, joskaan ei ongelmallisesti. Kun päihdeongelmaisen päihteiden käyttöön liittyykin mukaan esimerkiksi väkivaltaa tämän taholta, alkaa läheinen ymmärtää, ettei päihteiden käyttö ole enää normaalia. Myös läheisen omat psyykkiset sairaudet saattavat olla osaltaan vaikuttamassa siihen, ettei läheinen tunnista ongelmallista päihteiden käyttöä, koska oma tilanne vaikuttaa niin vahvasti taustalla. (Orford 1998, 141.)

Päihteiden käyttö aiheuttaa myös uhkaa läheisiä kohtaan. (Orford ym. 2005, 95.) Päihteiden käyttäjän ja läheisen vuorovaikutus on keskeisessä osassa tarkasteltaessa läheisen kokemuksia päihteiden käyttäjän kanssa eläessä. Vuorovaikutussuhteista päihteiden käyttäjän kanssa muodostuu päihteiden käytön myötä epämieluisia, aggressiivisia ja ennustamattomia. Päihteiden käyttäjän käytös muuttuu ja hän alkaa eristäytyä läheisistään, eikä enää osallistu samalla tavoin vuorovaikutukseen. (Orford ym. 2005, 96.) Päihdeongelmaisen läheinen elääkin Hännisen (2004) kuvaamana jatkuvassa kielteisten tunteiden ristiaallokossa. Päihdeongelmaisten läheisille pelko on läsnä sekä niin, että päihdeongelmaisen arvaamatonta ja väkivaltaistakin käytöstä pelätään, mutta myös omien aggressiivisten tunteiden käsittely voi olla haasteellista. Läheinen pyrkii toimimaan siten, että välttää sellaista toimintaa, joka suurella todennäköisyydellä johtaa päihteiden käyttöön, esimerkiksi omia puheita varotaan ja samanaikaisesti eletään kuin nuoralla tanssien; peläten seuraavaa päihteiden käyttötilannetta.

Päihteiden käyttäjä saattaa alkaa käyttäytyä aggressiivisesti läheistä kohtaan, niin sanallisesti, psyykkisesti kuin fyysisestikin (Orford ym. 2005, 97). Erityisesti silloin, kun päihteiden käyttö on päättynyt ja päihteiden käyttäjällä on jonkinasteisia vieroitusoireita tai jos päihdettä ei ole saatavilla, päihteiden käyttäjien käytös on läheistä kohtaan vihamielistä (Orford ym. 2005, 99).

Päihteiden käyttäjän ja läheisen suhde muuttuu epätasapainoiseksi päihteiden käytön myötä. Läheinen murehtii päihteiden käyttäjän fyysistä ja psyykkistä terveyttä, turvallisuutta, päihteiden käyttäjän itsensä laiminlyöntiä sekä elämässä selviytymistä. (Orford ym. 2005, 104.) Läheisen ja päihteiden käyttäjän suhteessa ei ole yhteistä kieltä ja vuorovaikutusta, jolla yhteistä päihdeongelmaa käsittelee (Oinas-Kukkonen 2013, 167). Päihdeongelmaisen läheinen on osa päihdeongelmaisen sosiaalista kontekstia ja siten omalta osaltaan myös mahdollistaa päihteiden käytön. Päihdeongelmaisessa perheessä oleva salailun ilmapiiri vaikuttaa myös siihen, että perheessä muodostuu epätasapainoinen vastuunjako. Ajan kuluessa perhe alkaa mukautua päihdeongelmaisen epävakaiseen käytökseen ja tällä mukautumisellaan perhe ja läheiset tahtomattaan tukevat päihdeongelman

jatkumista (Hyytinen 2009, 178). On todettu päihdeongelmaisia naisia haastatteleamalla, että nämä kokivat oman tilanteensa päihdeongelmaisen rinnalla erilaiseksi ja poikkeavaksi ja tilanne aiheutti sen vuoksi häpeää ja salailua (Peled & Sacks 2008, 395).

Sosiaaliset haitat

Päihteiden ongelmallisesta käytöstä aiheutuu myös sosiaalisia haittoja, kuten että ystävyysuhteet etääntyvät ja läheisen työnteke saattaa vaikeutua. Läheinen saattaa myös eristäytyä kotiin, josta muodostuu paikka, jossa päihteiden käyttäjällä ei ole rajoja. Päihteiden käyttäjä määrittelee, kuinka kotona voidaan olla, esimerkiksi päihteiden käyttäjä voi pitää läheistä hereillä yöaikaan. Normaali sosiaalinen vuorovaikutus muiden kanssa vähenee, koska läheinen ei voi luottaa siihen, että päihteiden käyttäjä käyttäytyisi asiallisesti ja päihteiden käyttäjää saatetaan hävetä. (Orford ym. 2005, 109.) Päihteiden käyttäjän läheinen eristäytyy sosiaalisista suhteistaan esimerkiksi sen vuoksi, ettei hänellä ole halua keskustella ystävien kanssa normaaleista asioista, kuten parisuhteesta. Myöskään kotiin ei haluta kutsua ystäviä tai muita sukulaisia vierailulle, sillä päihteiden käyttäjän käytös arveluttaa läheistä. (Maslin, Velleman & Copello 1998, 4.) Näkisin, että sosiaalisilla suhteilla on suuri vaikutus selviytymiseen ja selviämättömyyteen, sillä ihminen on perustaltaan psyykkis-fyysis-sosiaalinen olento ja kehittyy sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa.

Päihteiden käytön salaaminen ja siitä puhumisen rajaaminen kodin seinien sisäpuolelle liittyy myös yhteiskunnalliseen liberalisoitumiskehitykseen. Päihteiden käyttö nähdään ihmisen omana valintana, johon ei ulkopuolisten tule puuttua (Warpenius & Tigerstedt 2013, 15). Myös Oinas-Kukkonen (2013, 167) kuvaa päihteiden käyttäjän ja läheisen yhdistäväksi tekijäksi yhteisten kullissien ylläpitämisen. Päihteiden käyttö on ongelmallista läheiselle silloin, kun se aiheuttaa läheiselle kärsimystä ja kielteisiä tunteita, kuten häpeää, syyllisyyttä, pelkoa, vihaa, katkeruutta, inhoa ja epätoivoa. Päihteiden käyttö on koko perhettä stigmatisoivaa, jonka vuoksi sen salaaminen on läheisille usein tärkeää. (Hänninen 2004, 105-106.)

Päihteiden käyttäjä hallitsee läheistä myös rahankäytön kautta. Läheisen tehtäväksi saattaa jäädä talouden ylläpito, kun päihteiden käyttäjän rahat menevät päihteisiin. Toisinaan läheisen odotetaan rahoittavan päihteiden käyttöä. (Orford ym. 2005, 99.) Rahan käyttö on omiaan aiheuttamaan riittatilanteita ja toisaalta epävarmuutta elämästä selviämiseen. Läheinen saattaa joutua myös lainaamaan rahaa paineen alla päihteiden käyttäjälle tai joutua jopa varastamisen uhriksi, kun päihteiden käyttäjä tarvitsee päihteensä keinolla millä hyvänsä (Orford ym. 2005, 100). Päihteiden käyttäjän läheisen voi olla erittäin haasteellista irrottautua suhteesta taloudellisten seikkojen vuoksi (Maslin,

Velleman & Copello 1998, 5). Läheisellä saattaa olla päihteiden käytön seurauksena huono taloudellinen tilanne, joka johtaa siihen, ettei läheisen usko riitä omaan taloudelliseen selviämiseen.

Päihteiden ongelmallisella käytöllä on vaikutusta työntekoon ja ihmisen sosiaalisiin suhteisiin. Päihteiden käyttäjien on todettu käyttävän runsaasti terveydenhuollon palveluita erilaisten oireiden vuoksi (Itäpuisto & Selin 2013, 140). Jokaiselle on tärkeää kuuluvuus johonkin, mutta kärsiessään päihteiden käytön seurauksena erilaisista psyykkisistä ja somaattisista oireiluista, jää päihteiden käyttäjän läheinen syrjään työelämän sosiaalisista suhteista. Tämä kapeuttaa läheisen elämää entisestään.

Yhteiskunnalliset haitat

Päihteiden käytön vaikutukset yhteiskunnallisesti näen oleellisena tutkimustani ajatellen, sillä yleisellä kulttuurisella ajattelulla on vaikutusta esimerkiksi päihdehoitoon ja läheisten hoitoon. Kun meille tulee ymmärrys siitä, miten laajasti päihteiden käyttö lopulta vaikuttaa yhteiskunnassa, on asioille mahdollista pyrkiä tekemään muutosta laajemmin.

Yhteiskunnallisesti päihteiden käyttäjät aiheuttavat kustannuksia esimerkiksi ennenaikaisilla kuolemilla ja työelämään osallistumattomuudella (Room ym. 2010, 1863). Sosiaalisista päihteiden käytön haitoista voidaan mainita taloudelliset vaikutukset. Päihteiden käyttäjä on altis erilaisille oheissairauksille, eikä päihteiden käyttäjä ole tuottelias työelämässä. Terveydenhuolto ja sosiaalihoito kuormittuvat päihteiden käyttäjien tuen tarpeesta. Päihteiden käyttäjä aiheuttaa sosiaalisia haittoja myös rikollisuuden muodossa. Päihteiden käyttäjät aiheuttavat esimerkiksi auto-onnettomuuksia ajaessaan päihteiden käytön alaisena, mikä on omiaan aiheuttamaan haittaa ja vaaraa ulkopuolisille. (Room ym. 2010, 1862.)

Päihteiden käytöllä on yhteiskunnallisesti katsottuna myös muita seurauksia kuin taloudelliset seuraukset. Päihteitä ongelmallisesti käyttävät saattavat ajautua ajamaan autoa päihteiden vaikutuksen alaisena ja saattaa näin sivullisia vaaraan. Päihteiden käyttäjillä esiintyy myös muuta rikollisuutta. He osallistuvat useammin tappeluihin ja turvautuvat väkivaltaan niin ulkopuolisia kohtaan kuin perheen sisäisestikin. Päihteiden käyttäjät, erityisesti huumeiden käyttäjät, tekevät erilaisia omaisuusrikoksia ja varkauksia tai itse osallistuvat päihteiden laittomaan välittämiseen rahoittaakseen päihteiden käyttöönsä.

2.3 Kuinka läheinen selviytyy?

Alkoholiongelmaiseksi koetun henkilön läheisen selviytymistä on määritelty eri tavoin. Tässä kapaleessa pohdin alkoholiongelmaisen puolison selviytymiseen alkoholiongelmaisen rinnalla liittyviä tekijöitä. Selviytymiseen vaikuttaa läheisen resilienssi eli se, kuinka selviytymiskykyinen läheinen on. Resilienssi vahvistaa puolison mahdollisuuksia selviytyä. Tässä tutkimuksessa keskityn tarkastelemaan läheisen selviytymiskeinoja arjessa resilienssin näkökulmasta.

Selviytymisnäkökulma

Selviytymistä voidaan määritellä vastakäsittelenä syrjäytymiselle ja pyrkimyksenä päästä normaaliuteen. Selviytymistä voidaan myös tarkastella hengissä selviytymisenä tai haasteellisesta tilanteesta selviytymistä ilman suurempia vaurioita. Selviytymisellä ajatellaan psykologisesta näkökulmasta kriisityyppisistä tapahtumista selviytymistä tai selviytymiseen vaikuttavien persoonallisuuspiirteiden tai kykyjen määrittelyä. (Itäpuisto 2001, 126.) Selviytymisen määrittelyssä korostuu henkinen selviytyminen ja ongelmien voittaminen henkisellä tasolla. Toisaalta selviytyminen voidaan ajatella kolmen eri ulottuvuuden kautta, jotka eivät sulje toisiaan pois. Selviytyminen voidaan nähdä asenteena, joka tarvitaan, jotta selviytyy. Toinen ulottuvuus on selviytymisen sosiaalinen puoli, jolloin selviytyminen on suhde muihin ihmisiin. Kolmantena ulottuvuutena selviytymiselle ajatellaan olevan se, että selviytyminen on prosessi, joka muokkautuu koko ajan. (Itäpuisto 2001, 128.)

Päihderiippuvaisen puolison tilannetta voi tarkastella selviytymisnäkökulmasta. Jim Orford ym. (2005, 1) on kehittänyt Stress-Strain-Coping-Support-mallin, jossa on keskiössä jokin pitkäaikainen stressaava tilanne, joka tuottaa ihmiselle suurta stressiä. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi päihteitä käyttävän henkilön puolisollla, johtuen päihteiden käytön aiheuttamasta stressistä. Jokainen asennoituu stressiin eri tavoin ja joillakin ihmisillä stressi vaikuttaa nopeasti hyvinvointiin ja terveyteen (Orford ym. 2005, 2). Päihdeongelmaisen puolison irrottautuminen yhteisestä elämästä päihdeongelmaisen kanssa on haasteellista juuri siksi, että arjessa saattaa olla välillä suvantovaiheita, jolloin päihteiden käyttö on vähäisempää, mikä herättää aina toivonkipinän puolisolle (Hänninen 2004, 106). Läheisen tunnesuhde päihdeongelmaiseen on usein samanaikaisesti positiivinen ja negatiivinen, mikä hankaloittaa parisuhteesta irrottautumista. Siten päihdeongelmaisen puolison elämä on usein pitkäänkin elämistä stressaavassa arjessa.

Selviytymisellä viitataan siihen, kuinka päihderiippuvaisen puoliso toimii ja millaisella asenteella hän suhtautuu päihderiippuvaiseen (Orford ym. 2005, 119). Orfordin selviytymisnäkökulma malli on kehitetty vastaamaan läheisten kokemusten parempaan huomioon ottamiseen. Muiden läheisnäkökulmien on koettu stigmatisoivan läheistä liikaa ja toisaalta luovan läheisistä negatiivisen stereotyypin. (Orford ym. 2005, 19.) Läheisen suhtautumistavalla päihdeongelmaista kohtaan on suuri merkitys (Orford ym. 2005, 4). Selviytyminen on laajasti ajatellen oman identiteetin kehittämiseen ja paremman elämän saavuttamiseen tähtäävää toimintaa (Itäpuisto 2001, 116). Vastuun ottaminen itsestä auttaa rakentamaan oman itsensä rakastamista, mikä on perusta selviytymiselle (Cutland 1998, 94).

Puolison irrottautuminen eroon päihdeongelmaisesta on kivinen tie. Puolisolla pitää itsellään olla riittävästi motivaatiota muuttaakseen omaa toimintaansa. Puoliso tarvitseekin usein runsaasti tietoa siitä, mitä päihderiippuvuus ja päihdeongelma ylipäätään tarkoittaa. Usein päihdeongelmaisen puolison on haasteellista myöntää edes itselleen, että hän elää yhteistä arkea päihdeongelmaisen kanssa. Päihdeongelmaisen puolison tulee itse myös määritellä, haluaako hän jatkaa elämää päihdeongelmaisen kanssa vai jatkuuko elämä erillään. (Holmila 2003, 79.) Myös Morgan ym. (1991, 722) ovat tutkimuksessaan todenneet päihdeongelmaisen läheisen riittävän tiedon saamisen ensiarvoisen tärkeäksi asiaksi. Tiedon avulla puolison on mahdollista saada ymmärrystä sille, että perheen sisäiset toimintamallit vaativat muutosta, jotta päihdeongelmaista ja puolison tilannetta olisi mahdollista tukea.

Ylipäätään päihdeongelmasta tai päihdeongelmaisen puolisona toipuminen ja selviytyminen vaatii kokonaisvaltaista oman minuuden ja selviytymiskeinojen muokkaamista, koska minäkäsitys on jo päihdeongelmaisessa arjessa muotoutunut vääristyneeksi. Puolisolle on vaihtoehtona pysyä jossakin vanhassa toimimattomassa tavassa tai ottaa käyttönsä uusia toimivia toimintamalleja. (Koski-Jännes, Jussila & Hänninen 1998, 171-172.) Tärkeää puolison selviytymisen kannalta on puolison oman ymmärryksen muodostus siitä, että hänen toimintansa mahdollistaa päihdeongelman jatkumisen. Kun puoliso muuttaa omaa toimintaansa, on muutos mahdollista myös päihdeongelmaisen kohdalla. (Hanson ym. 2015, 167.) Puolison oman toiminnan muutos tuo puolisolle lisää voimavaroja suunnata energia toimivampiin selviytymiskeinoihin.

Selviytymiskeinoja

Selviytymiskeinot voidaan karkeasti ajatellen jaotella emotionaaliin, ongelmalähtöisiin ja kognitiivisiin selviytymiskeinoihin. Emotionaalisissa selviytymiskeinoissa omien tunteiden ja

ajatusten muokkaamisella pyritään vähentämään stressiä, erityisesti tilanteissa, jotka vaikuttavat toivottomilta. Ongelmalähtöisissä selviytymiskeinoissa pyritään jollakin tavoin vaikuttamaan tilanteeseen ja poistamaan ongelma. Kognitiivissa selviytymiskeinoissa pyritään vähentämään stressiä sopeuttamalla omia ajatuksia ja tulkintoja tilanteeseen, esimerkiksi selityksien avulla. (Raitasalo 2003, 65.)

Puolison selviytymiskeinona on oppia tunnistamaan päihteiden käytöstä aiheutuvia negatiivisia tunteita ja muokkaamaan vuorovaikutusta niin perheen sisällä kuin muissakin sosiaalisissa tilanteissa (Wells, ym. 1999, 68-69). Kun puoliso alkaa luomaan uudelleen sosiaalisia suhteitaan ulospäin perheestä ja lopettaa salailun kulttuurin, puolison hyvinvointi paranee (Smith & Myers 2004, 316). Puolison on mahdollista parantaa omaa elämänlaatuaan asettamalla tavoitteita itselleen ja tekemällä suunnitelmaa tavoitteiden saavuttamiseen (Smith & Meyers 2004, 299). Selviytyminen on prosessi, joka muuttuu koko ajan ja vaatii pyrkimystä selviytymiseen. Selviytymisprosessissa etsitään koko ajan ratkaisuja selviytymisen tueksi. (Itäpuisto 2001, 131.) Tutkimuksessani näen tärkeänä tämän näkökulman, jossa puoliso alkaa muuttamaan omaa toimintaansa ja aineistossani tämä nouseekin vahvasti näkyviin.

Päihdeongelmaisen puolison sietokyvyn ylittyessä puoliso usein pyrkii toimimaan aktiivisesti päästäkseen vaikeasta tilanteesta. Useimmiten ensimmäisiä selviytymiskeinoja puolisolle ovat päihteiden käytön kontrollointi ja päihdeongelmaisen ohjaaminen, kannustaminen ja painostaminen hoitoon. Yhtenä selviytymiskeinona päihdeongelmaisen puolisollla nähdään elämän hallintaan ottaminen jollakin osa-alueella, esimerkiksi kulissien pitäminen pystyssä ulospäin. Päihdeongelmaisen puoliso voi myös pyrkiä selviytymään auttamalla ja tukemalla päihdeongelmaista, koska kokee sen osaltaan velvollisuudekseen. Päihdeongelmaisen puoliso alkaa hoitaa päihdeongelmaisen asioita ja arkea, jolloin hän kokee vähentävänsä päihdeongelmaisen kärsimyksiä ongelman edessä. Vasta sen myöntäminen, ettei puoliso kykene mitenkään parantamaan tai raitistamaan päihdeongelmaista omalla toiminnallaan, antaa puolisolle mahdollisuuden alkaa irrottautumaan psyykkisesti ja fyysisesti päihdeongelmaisesta. Irrottautuminen ja etäisyyden ottaminen päihdeongelmaiseen on myös päihdeongelmaiselle itselleen paras tuki ja apu, jolloin sekä puolisollla että päihdeongelmaisella on mahdollisuudet muuttaa omaa toimintaansa. (Hänninen 2004, 107-108.)

Päihteiden ongelmallinen käyttö on erittäin haitallista puolisolle ja erityisesti vuorovaikutussuhteille, mikä on omiaan johtamaan vakavaan stressiin. Puoliso on suhteessa päihteiden käyttäjään ja elämään tämän läheisyydessä aluksi kokematon ja pyrkii kohtaamaan ongelmalliset tilanteet

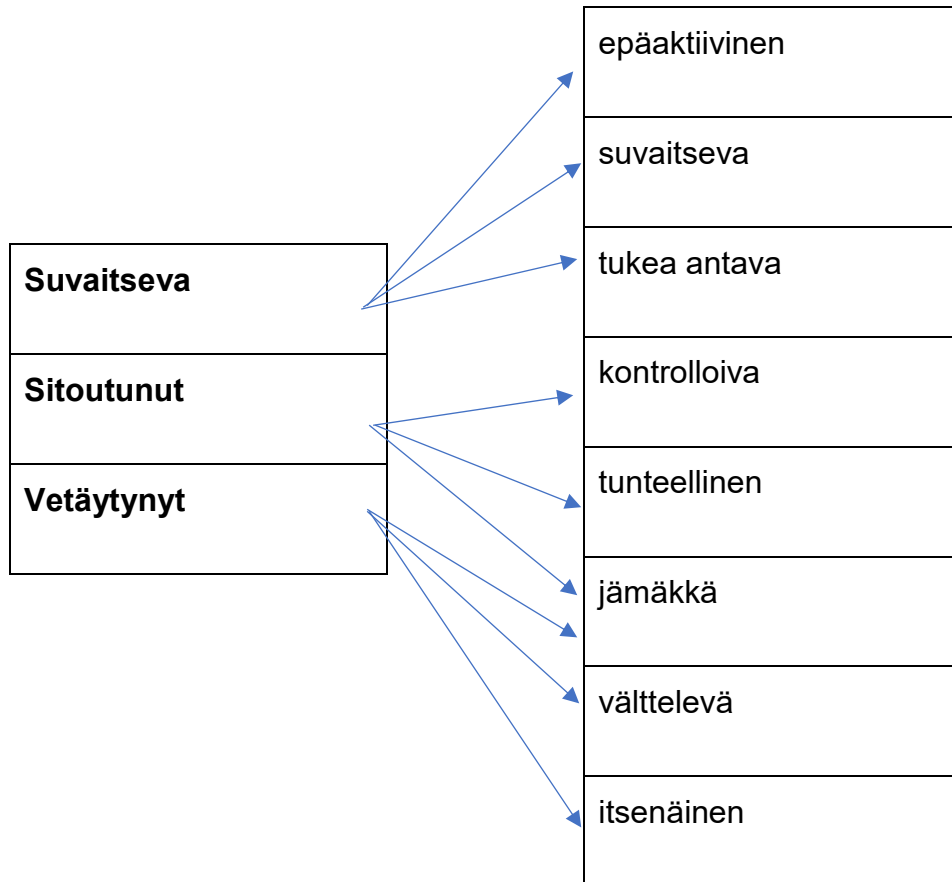
yleisen elämäkokemuksensa turvin ja siten selviämään. (Orford 1998, 128.) Puolison muutosprosessia tukee myönteisten vuorovaikutustaitojen opettelu, sillä ne johtavat parempaan hyvinvointiin ja elämänlaatuun kokonaisuudessaan. Myönteisempi kommunikaatio lisää mahdollisuuksia puolisolle muodostaa sellaisia sosiaalisia verkostoja, joista hän saa riittävää tukea selviytymisprosessiinsa. (Smith & Meyers 2004, 167.) Orford ym. (2005, 2; Orford 1998, 129) kuvaavat puolison selviytymisessä keskeistä olevan se, kuinka paljon puoliso saa sosiaalista tukea ja millaisia selviytymiskeinoja hänellä on.

Selviytymisnäkökulman mallissa on esitetty kolme erilaista tapaa selviytyä ja nämä ovat suvaitseva (tolerant), sitoutunut (engaged) sekä vetäytynyt (withdrawal) (Orford 1998, 131). Suvaitseva selviytyminen voi olla epäaktiivista suhtautumista, jolloin puoliso ei puutu päihteiden käyttöön mitenkään. Selviytyminen voi olla myös uhrautumista tai hyväksymistä, mikä viittaa siihen, että puoliso antaa hiljaisen hyväksyntänsä päihteiden käytölle ja jättää omat tarpeensa huomioimatta. Kolmanneksi suvaitseva selviytymiskeino voi olla myös tukevaa, jolloin puoliso omalla toiminnallaan edesauttaa päihdeongelman pysymistä yllä. (Orford 1998, 134.)

Sitoutunut selviytymiskeino voi olla kontrollointia, emotionaalista tai ehkäisemistä. Kontrolloitu selviytyminen liittyy siihen, että puoliso pyrkii omalla toiminnallaan kontrolloimaan päihteiden käyttöä. Emotionaalisesti selviytymään pyrkivä puoliso käyttää paljon aikaa vedotakseen päihdeongelmaisen tunteisiin ja toisaalta myös on itse tunteiltaan sidottu päihdeongelmaiseen. Sitoutunut selviytymiskeinoa käyttävä pyrkii olemaan myös erittäin jämäkkä toimissaan. Ehkäisemään pyrkivä selviytymiskeino puolisollla näkyy muun muassa sillä, että päihteiden käyttäjä pyritään pitämään niin kiireisenä, ettei tämä ehtisi juoda. (Orford 1998, 135.)

Vetäytynyt selviytymiskeino voi olla puolison välttelyä tai itsenäisyyttä. Puoliso saattaa poistua kotoa, kun päihteiden käyttö on aktiivista. Toisaalta puoliso saattaa myös aktiivisesti itse tavoitella hyvin itsenäistä elämää ja suunnitelmia, huomioiden sen, että päihteiden käyttäjä todennäköisesti käyttää päihdettä, eikä ole mukana suunnitelmissa. (Orford 1998, 135-136.) Vetäytymisen, pakenemisen ja välttämisen selviytymiskeinojen käyttäminen on yleisempää silloin, kun puolisollla on myös itsellään lisääntyntä alkoholinkäyttöä, masennusta tai juovan osapuolen alkoholinkäyttö on lisääntynyt (Rychtarik & McGillicuddy 1997, 289-290). Puolisoilla, jotka turvautuvat pakenemiskäyttäytymiseen, päihdeongelmaisen juomisen mahdollistaminen on myös yleistä. Selviytymiskeinoilla on vaikutusta siihen, miten päihdeongelmainen suhtautuu itse omaan juomiseensa. Jos puolisollla on muita keinoja selviytymisen tukena kuin välttämiskäyttäytyminen,

päihdeongelmaisen oman ongelmansa kieltäminen ei välttämättä ole niin vahvaa kuin välttelevän ja juomisen mahdollistavan puolison kanssa. (Rychtarik & McGillicuddy 1997, 298.)



Kuvio 1. Selviytymiskeinot Orfordin (1998) mukaan.

Päihdeongelmaisen puoliset vaikuttavat käyttävän selviytymiskeinona useimmiten suvaitsevaisuutta mieluummin kuin itsenäisyyteen pyrkivää selviytymistä ja läheiset ikään kuin pitävät tilannettaan normaalina (Orford 1998, 139). Orford tuokin esiin itsesyytöksen olevan yksi syy sille, miksi näin toimitaan. Puoliso kokee, että hänen tulee muuttaa omaa toimintaansa, eikä päihdeongelmaisen. Yksi selittävä tekijä on toivon ylläpitäminen tilanteen muuttumisesta parempaan (Orford 1998, 140). Jos päihdeongelmaisen puoliso kokee, että hänen tulee taistella yhdessä päihdeongelmaisen kanssa virkakoneistoa vastaan, hän saattaa turvautua helposti suvaitsevaisuuteen, koska uskoo yhteiseen tulevaisuuteen ja muutokseen. Puoliso kokee olevansa vastuullinen tilanteesta ja sen ratkaisemisesta. Puoliso voi myös ajatella, että päihteiden käyttö johtuu vaikeista

elämäntilanteista tai vaikka oheissairauden puhkeamisesta, eikä siten määrittele päihdeongelmaa vielä edes olevan. (Orford 1998, 140.)

Selviytymiskeinoja, joiden avulla puoliso pyrkii pärjäämään päihdeongelmaisen kanssa, on erilaisia. Jotkut puoliset kokevat voimattomuutta, jolloin he muuttuvat toiminnassaan passiivisiksi (Orford ym. 2005, 119.) Osa puolisoista jää sietämisen tilaan, jossa he passivoituvat, hyväksyvät, mahdollistavat sekä uhrautuvat (Orford ym. 2005, 121). Osa puolisoista pyrkii selviytymään kontrolloimalla päihteiden käyttöä (Orford ym. 2005, 127). Osa turvautuu kontrollointiin ja tukemiseen, jossa he asettavat rajat päihteidenkäytölle, millä pyrkivät tukemaan päihdeongelmaista (Orford ym. 2005, 131).

Toimimattomat selviytymiskeinot läheisillä johtuvat päihteiden käyttäjän ja läheisen välisestä rakkaudesta, lojaliteetista ja sitoutumisesta sekä epätietoisuudesta ja hämmennyksestä päihdeongelmasta (Orford 1998, 142). Itsenäisyyttä estävät sosiaalisen tuen puute sekä materiaalistien resursien puute. Sosiaalista tukea ei saada omilta sukulaisilta eikä ammattilaisilta. Sosiaalisen tuen puute selittyy sillä, että päihdeongelmaa salaillaan pitkään, eikä lopulta uskota siihen, että kukaan muukaan uskoisi päihdeongelmaa olevan. (Orford 1998, 143-144.)

Resilienssi

Resilienssin käsitettä voidaan ajatella eri näkökulmista ja käsite on osittain kiistanalainen. Olen ottanut resilienssin käsitteen mukaan tutkimukseeni, sillä näen sen olevan merkityksellinen, kun tarkastellaan ihmisen selviytymiskeinoja. Kehittyneempi ja vahvempi resilienssi tukee ihmisen selviytymistä, kun puolestaan kehittymätön ja hauras resilienssi saattaa jopa estää ihmisen selviytymistä.

Resilienssiä voidaan tarkastella minän joustavuutena, joka on persoonallinen ominaisuus. Minän joustavuus on olemassa yksilöllä tukemassa elämän eri tilanteissa. Toisen näkemyksen mukaan resilienssiä tarkastellaan ilmiönä, dynaamisena prosessina, joka tukee yksilön selviytymistä vastoinkäymisissä. Prosessinäkökulmasta resilienssi on asia, jonka avulla vastoinkäymisiin suhtaudutaan. (Pradeep, Britto, Sudevan, Bosco, Sreedaran & Mysore 2018, 87.) Myös Poijula (2018, 19) kuvaa resilienssiä prosessina, jossa yksilön omat sisäiset voimavarat ja vahvuudet sekä ulkoiset voimavarat ovat käytössä tavoiteltaessa sopeutumista tilanteeseen. Tässä tutkimuksessa resilienssiä tarkastellaan prosessin näkökulmasta, eikä niinkään yksilön persoonaan liittyvänä osana. Myös Mielenterveysseura (2019) kuvaa resilienssin eli selviytymiskykyisyyden vaikuttavan siihen,

kuinka ihminen selviää elämän vastoinkäymisissä. Prosessinäkökulmasta resilienssiä on mahdollista kehittää, eikä se ole pysyvä ominaisuus. Resilienssin avulla elämän voi kokea merkitykselliseksi.

Resilienssi ilmenee yksilö- ja perhetasolla silloin, kun kohdataan vaikeita elämäntapahtumia, joista syntyy voimakasta stressiä ja tilanne vaatii sopeutumista. Sellaisilla henkilöillä, jotka ovat resiliентtejä, on ominaista päättäväisyys oman tilanteen hallinnasta kovissa haasteissakin ja kyky nähdä ja merkityksellistää vastoinkäymiset. Resiliентtejä ihmisiä kuvaa hyvin aktiivinen toimijuus. (Poijula 2018, 17) Resilienssin on tutkimuksissa todettu olevan merkittävässä osassa suojaamassa päihdeongelmaisen läheistä. Resilienssi tuo läheiselle palautumista, voimaantumista ja kasvamista. Resilienssi on äärimmäisen tärkeä ominaisuus, kun ihminen kohtaa äärimmäisen vaikeita elämäntilanteita ja traumaattisia tilanteita. (Sreekumar, Subhalakshmi & Varghese 2016, 307-308.) Ajattelen resilienssin vaikuttavan myös alkoholiongelman puolison selviytymiskeinoihin, sillä resilienssin avulla puoliso kestää arjen haasteet alkoholiongelman kanssa ja toisaalta resilienssin avulla puolison irtautuminen parisuhteesta mahdollistuu.

Resilienssi voidaan jaotella terveyden suojaamiseen, toipumiseen sekä terveyden edistämiseen. Terveyden suojaamisella, toipumisella ja terveyden edistämisellä pyritään saavuttamaan sellainen psyykkisen hyvinvoinnin tila, joka oli ennen vakavaa traumaa. Perhesysteemissä resilienssi voidaan nähdä piirteenä tai prosessina. Resilienssin katsominen piirteeksi viittaa kykyyn reagoida positiivisella asenteella vastoinkäymiseen ja vahvistua sen kautta. Prosessina resilienssillä viitataan perheen selviytymis- ja sopeutumisprosesseja, jonka avulla suojataan perheen toimintaa ja palautetaan toiminta mahdollisimman normaaliksi ja perheessä tapahtuu positiivinen muutos. (Poijula 2018, 19-20.) On todettu, että positiivinen ajattelutapa elämästä lisää ihmisen resilienssiä vastoinkäymisiin. Vastoinikäymisiin suhtaudutaan avoimemmin, kun lähtökohtaisesti ajatellaan jo positiivisemmin, mikä kokonaisuudessaan tukee vastoinkäymisistä selviämistä. (Webb 2013, 33.) Omien tunteiden tunnistaminen ja tunneäly vahvistavat resilienssiä (Webb 2013, 40). Näen omien tunteiden tunnistamisen ja positiivisen ajattelutavan olevan alkoholiongelmaisten henkilöiden puolisoilla tärkeitä, jotta puoliso kykenee katsomaan eteenpäin ja olemaan tarpeen vaatiessa myös terveen itsekäs suhteessa alkoholiongelmaiseen.

Resilienssi eroaa jonkin verran toipumisesta, pääasiassa siinä, miten yksilö reagoi vastoinkäymiseen. Resilienssissä ihmisen mieliala pysyy pääosin vakaana, kun taas toipumismalleissa erottuu mielialan vahva laskeminen heti vastoinkäymisen sattuessa, mutta tästä alkaa toipuminen. (Poijula

2018, 83.) Resilienssin kehittämisessä on tärkeää se, että ihminen oppii tuntemaan itseään paremmin ja tunnistaa omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan (Webb 2013, 13). Vahvan resilienssin omaavat ihmiset kykenevät kohtaamaan vastoinkäymisiä ja myös jatkamaan haastavissa tilanteissa eteenpäin (Zautra, Hall & Murray 2008, 42).

Yksilö ei elä tyhjiössä, vaan ympäristö ja siinä olevat ihmiset vaikuttavat yksilön toimintaan ja siten vuorovaikutuksella ja sosiaalisella ympäristöllä on merkittävä rooli elämässä. Vaikuttamalla yhteen osaan systeemissä, voi vaikuttaa laajalti koko systeemiin. (Payne 2014, 186; Toikko 2009, 244.) Yhteisöillä, kuten perheellä on mahdollista tukea tervettä kasvua ja kehitystä sekä samaan aikaan pystyä tehokkaasti vastaamaan asioihin, jotka stressiä tuottavat. Muiden ihmisten sosiaalinen tuki ja yhtenäisyys tai yhteisöllisyys ovat seikkoja, joilla vahvistetaan stressaaviin tilanteisiin järkevästi suhtautumista. (Poijula 2018, 170.)

Sosiaalinen vuorovaikutus ja läheiset ihmissuhteet vahvistavat perheen ja yksilön toipumiskykyä (Poijula 2018, 173). Alkoholistien puolisoitten tutkimuksessa on resilienssi vahvempaa silloin, kun läheinen saa sosiaalista tukea ympäriltään. Tällöin päihdeongelmaisen päihteiden käytön negatiiviset vaikutukset eivät nouse läheisen elämässä niin suureen rooliin. (Sreekumar, Subhalakshmi & Varghese 2016, 309.) Sosiaalinen tuki tulee näkyväksi vuorovaikutuksen kautta, sillä koko perhe- ja sosiaalinen systeemi toimii vuorovaikutuksessa (Vetere 1998, 113). Perheessä läheiset mahdollistavat päihteiden ongelmallisen käytön toimimalla päihteiden käytön mahdollistajina ja perhesysteemin suojelijoina (Holmila 1993, 438). Perhe nähdään rakenteena, systeeminä, jossa kaikki osasysteemit vaikuttavat toisiinsa sekä ovat myös riippuvaisia toisistaan. (Itäpuisto 2005, 26). Kun perheen jäsenten välinen suhde ja vuorovaikutus muuttuu, muuttuu myös yksilön kokemus itsestään ja siitä, miten yksilö näkee tilanteen suhteessa muihin perheen jäseniin. (Vetere 1998, 124.)

Mitä enemmän resilienssiä perhesysteemissä on, sitä vahvemmin resilienssi suojaa systeemiä rikoutumiselta ja vahvistaa systeemiä itsessään. Resilienssi ei ole vain sopeutumista ja reaktiivisuutta, vaan sen on paljon proaktiivista ja ennaltaehkäisevää systeemin tukemista. (Poijula 2018, 173.) Resilienssiin liittyvät globaalit sekä kulttuuri- ja kontekstiaspektit, eivät pelkästään yksilön omat ominaisuudet. Ympäristöllä, kuten yhteisöllä, omien ja muiden resursseilla sekä kulttuurisilla tekijöillä on vahvasti vaikutusta siihen, kuinka resilienssi yksilö vastoinkäymisissään on. (Poijula 2018, 175-176.)

Systeeminen teoria on kiinnostunut perheen jäsenten välisistä yhteyksistä, perheen jäsenten uskomuksista ja käytöksistä, perheen tapahtumista sekä perheen jäsenten suhteista toisiinsa ja siitä, kuinka nämä kaikki muuttuvat ja kehittyvät (Vetere 1998, 115). Systeemiteoreettisessa ajattelussa päihteiden käytöstä alkoholismiin sairausmalli jätetään syrjään ja alkoholismi nähdään enemmänkin perhesysteemissä syntyneenä tuotteena sekä perhesysteemiin vaikuttavana tekijänä (Itäpuisto 2006, 26). Tärkeänä systeemisyydessä nähdään ihmisen valtaistaminen ja voimaistaminen, omasta lähtökohdastaan (Payne 2014, 195).

Tässä luvussa kävin läpi selviytymisnäkökulmaa, selviytymiskeinoja sekä resilienssiä. Selviytymisnäkökulmia voidaan nähdä olevan erilaisia. Läheisen selviytymisen kannalta nousee mielestäni tärkeäksi se, kuinka läheisen on mahdollista selviytyä haastavasta arjesta alkoholiongelmaisen kanssa. Yksilö pyrkii selviytymään stressaavasta tilanteesta ja saavuttamaan tasapainoisempaa elämää, mitä elämä alkoholiongelmaisen kanssa ei välttämättä ole. Tämä teema näkyy myös omassa tutkimusaineistossani. Samoin omien tunteiden ja vuorovaikutuksen tunnistaminen on alkoholiongelmaisten henkilöiden puolisojen selviytymisessä ratkaisevassa osassa. Alkoholiongelmaisten henkilöiden puolisojen keskusteluissa voidaan tunnistaa Orfordin (1998) esittämät kolme selviytymiskeinoa. Sen sijaan alkoholiongelmaisen henkilön puolison selviytymiskeinot, jotka ovat usein toimimattomia, perustuvat vahvasti rakkauteen, lojaaliuteen ja sitoutumiseen puolison ja alkoholiongelmaisen välillä.

Resilienssin katson tutkimuksessani olevan se ominaisuus puolisoilla, joka on tukemassa selviytymistä tai toisaalta heikentää selviytymistä. Puolisoiden keskusteluviesteistä voi saada ymmärrystä siihen, miten resilienssi on muotoutunut silloin, kun puoliso selviytyy arjessaan alkoholiongelmaisen henkilön kanssa.

Vaikka tutkimuksessani keskityn selviytymisnäkökulmaan puolison arkea tarkastellessa, katson silti esimerkiksi läheisriippuvuuden ja systeemiteoreettisen näkökulman osaltaan merkittävinä. Näkisin niin, että alkoholiongelmaisen henkilön ja tämän puolison elämä on yleensä kokonaisuus, jossa voi nähdä piirteitä sekä selviytymisnäkökulmasta, läheisriippuvuudesta että systeemiteoreettisuudesta.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA MENETELMÄT

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tavoitteen ja tutkimuskysymyksen tarkemmin. Tämän jälkeen siirryn kuvaamaan tutkimukseni tutkimusaineistoa ja sen keräämisprosessia. Lisäksi tässä luvussa kerron kvalitatiivisen tutkimusprosessin yleisestä kulusta. Kuvaan tässä luvussa myös eettisiä periaatteita, jotka tutkimuksessani ovat koko ajan läsnä.

3.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymys

Tutkimukseni tavoitteena on tutkia sitä, miten alkoholiongelmaiseksi katsotun henkilön puoliso tekee ymmärrettäväksi alkoholiongelman sävyttämää haastavaa arkea sekä miten puoliso selittää tapojaan selviytyä tästä haastavasta arjesta, jota yleisesti pidetään sekä ei-toivottavana, kuormittavana että puolison hyvinvointia uhkaavana. Puolisoiden selitykset eli selonteot kertovat kulttuurisesta olettamuksesta siitä, että epätyypillistä tilannetta ja toimimista siinä tulee selittää ja perustella, tässä tutkimuksessa elämistä parisuhteessa alkoholia ongelmallisesti käyttävän henkilön kanssa. Tavoitteena on tutkia puolisolien selonteista sitä, millaisilla keinoilla alkoholiongelmaisen henkilön puoliso selviytyy eläessään alkoholiongelmaisen henkilön lähipiirissä. Tutkimuksessani tarkastelen sitä, onko puoliso ylipäättään selviytynyt ja miten hän merkityksellistää omaa arkeaan ja tilannettaan. Tässä tutkimuksessa rajaan tutkimuksen kohteeksi alkoholia käyttävien henkilöiden puoliset. Kaikki muut päihteitä käyttävien läheiset; äidit, isät, lapset, lapsenlapset, sisarukset tai ystävät, rajaan tutkimuksen ulkopuolelle. Puolisot voivat olla tässä tutkimuksessa niin miehiä kuin naisia.

Tutkimuskysymykseni on:

1. Millaisilla selonteilla alkoholiongelmaisten puoliset tekevät ymmärrettäväksi selviytymistään haastavassa arjessa alkoholiongelmaisen kanssa?

Tutkimuskysymyksessä puolison selviytyminen ja selviytymiskeinot arjessa nousevat tärkeimmäksi käsitteeksi, joita analysoidaan puolisolien verkkokeskusteluista. Tutkimuksessani pyrin etsimään puolisolien keskusteluista merkityksiä näille. Tarkastelen myös sitä, miten resilienssi näyttäytyy puolisolien keskusteluissa.

3.2 Tutkimusaineisto ja sen rajaaminen

Tutkimusaineiston kerääminen

Keräsin aineiston sähköisesti verkkokeskusteluista, tarkemmin Päihdelinkin Kotikanava-keskusteluryhmän keskusteluista. Päihdelinkki on A-klinikkasäätiön ylläpitämä verkkosivusto, joka on tarkoitettu päihteiden käyttäjien sekä heidän läheistensä, asiantuntijoiden ja opiskelijoiden tietolähteeksi ja tueksi. Päihdelinkki-sivustolla on tarjolla paljon erilaista materiaalia, kuten testejä, artikkeleita, keskusteluja sekä neuvontaa. (Päihdelinkki 2019.) Päihdelinkin Kotikanava-verkkokeskustelu on tekstipohjainen, kaikille avoin, anonyymi ja ei reaaliaikainen keskustelupalsta, joka on tarkoitettu päihteiden käyttäjien läheisten vertaistueksi. Viestit koostuvat sivuston käyttäjien omista aiheista ja viestiketjut etenevät kronologisesti. Kotikanavalle kirjoittavat voivat halutessaan kommentoida jo aloitettuun viestiketjuun tai aloittaa uuden viestiketjun. Nykyään kommentoiminen vaatii rekisteröinnin. Osa tutkimusaineistostani on ajalta ennen rekisteröimispakkoa, joten osa aineistosta on kirjoitettu ”vieras”-nimimerkeillä, jolloin saattaa jäädä epäselväksi nimimerkin alkuperä.

Tutkimuksen aineisto on kerätty aikaväliltä 17.8.2018-17.2.2019 puolisoiden keskusteluista A-klinikkasäätiön ylläpitämästä Päihdelinkin Kotikanava-verkkoyhteisöstä. Tutkimusaineiston käyttöön olen pyytänyt tutkimusluvan A-klinikkasäätiöltä ja tutkimusluvan sain helmikuussa 2019. Tutkimusluvan ehdoksi asetettiin salassapitosopimuksen allekirjoittaminen.

Pohdin pitkään aineiston valinnan rajaamista ja päädyin rajaamaan aineiston siten, että valitsen aineistooni kaikki keskustelun alueen keskusteluviestit, jotka on kyseisellä aikavälillä kirjoitettu. Rajasin lisäksi niin, että viestien kirjoittajasta ilmenee tämän olevan alkoholiongelmaiseksi katsotun henkilön puoliso. Viestiketjuja, joihin oli valitsemallani aikavälillä kirjoitettu, oli yhteensä 46. Osa ajanjaksolle osuvista aktiivisista viestiketjuista oli sellaisia, jotka eivät sisällöltään sopineet aineistooni, esimerkiksi vanhemman päihteiden käyttöön liittyvä keskustelu ja ne rajasin heti alkuvaiheessa pois. Jäljelle jääneistä 35 ketjusta keräsin talteen kaikki keskusteluviestit, joissa selkeästi toteutuivat kriteerini. Aineistoa kertyi ennen ensimmäistä karsintavaihetta yhteensä 157 sivua kirjoitettuna fontilla times new roman 12 ja rivivälillä 1,5. Yhteensä aineistoon soveltuvia keskusteluviestejä oli 213 kappaletta. Keskusteluviestit saattoivat olla osa pidemmästä ketjusta, johon puolisot olivat vastanneet. Keskusteluviesteistä osa oli kokonaisia ketjuja, joissa oli ketjun aloittaja ja muut kirjoittajat vastasivat ketjun aloittajan aiheeseen omasta näkökulmastaan. Osa keskusteluviesteistä on saman nimimerkin kirjoittamia joko samaan tai useampaan viestiketjuun.

Viesteistä ylivoimaisesti suurin osa oli naisten kirjoittamia, mutta mukana oli myös muutama miehen kirjoittama viesti. Keskusteluista osalla kirjoittajista oli lapsia ja osa oli lapsettomia pariskuntia. Osa kirjoittajista oli jo eronnut alkoholia käyttävästä puolisostaan. Suurimmalla osalla oli vain alkoholin käyttöä, muutamalla harvalla oli myös esimerkiksi lääkkeiden tai huumausaineiden käyttöä alkoholin lisäksi.

Keskusteluviestien pituus vaihteli muutamasta rivistä jopa yli sivun mittaisiin viesteihin. Valitsemani aineiston keruu ajankohtana oli Päihdelinkkiin tullut muutos ja kirjautumispakko, mikä näkyi kirjoitusten selkeänä vähenemisenä kirjautumispakon jälkeen. Keskusteluviestien sisältö oli tarinoita selviytymisestä alkoholiongelmaisen rinnalla, tarinoita vaikeassa pohdintavaiheessa olevista tilanteista, tarinoita elämästä ja selviytymisestä alkoholiongelmaisen kanssa. Kirjoittajat itse luonnehtivat elämän alkoholiongelmaisen rinnalla etenevän takomisvaiheen kautta luovuttamisvaiheeseen, jonka jälkeen puoliso joko jää huonoon parisuhteeseen tai voimaantuu ja irrottautuu suhteesta. Viimeisenä vaiheena kirjoittajat kuvaavat suruvaiheen.

Keskustelut on käyty nimimerkeillä, mutta informanttien anonymiteetin varmistamiseksi olen tässä tutkimuksessa numeroinut juoksevassa järjestyksessä tutkimuksen kohteena olevat keskusteluviestit. Mikäli viestistä on voinut päätellä kirjoittajan sukupuolen, on se merkitty joko N eli nainen ja M eli mies. Mikäli sukupuoli ei viestistä selviä, olen käyttänyt kirjainta X kuvaamaan sukupuolta. Merkki -- tarkoittaa, että keskusteluviestistä on otettu sanoja tai lauseita pois.

Internetin käyttö aineiston keruussa

Internetin käytössä tutkimuksen teossa on paljon hyötyjä, mutta myös seikkoja, jotka tulee ottaa huomioon. Aineiston rajaaminen jäsennetyksi ja rajatuksi aineistoksi on yksi haastava tehtävä internettiä käytettäessä, samoin se, että internetistä saatavien tietojen luotettavuudesta ei ole varmuutta. Nämä haasteet johtuvat siitä, että internetistä saatavalla aineistolla ei ole aikaa ja paikkaa, vaan ne voivat vaihdella ja toisinaan tietoa myös poistuu. (Kuula 2011, 170.) Verkkokeskustelut ovat ihmisten aktiivisesti vuorovaikutuksessa tuottamaa sisältöä, jota tuottavat samasta aihepiiristä kiinnostuneet kirjoittajat. Aineiston rajaaminen voi olla haasteellista; pitäisikö valita viestiketjuja vai tematiikaltaan ja sisällöiltään samanlaisia yksittäisiä viestejä. (Valli & Perkkilä 2018, 107.) Aineiston määrän pohtiminen on tärkeä työ. Kriteeriksi otin aineiston määrän saamiselle sen, että jokainen tapaus eli kirjoitettu viesti on laadukas, jolloin ne pystyvät mahdollisimman hyvin vastaamaan tutkimaani ilmiöön. (Vilkkä, Saarela & Eskola 2018, 170.)

Erilaiset viesti- tai artikkeliryhmät ja keskusteluryhmät, niin sanotut ”news groupit” ovat avoimia. Niissä olevan tiedon käyttö on vapaata, mutta ryhmiä yleensä ohjaavat käytösäännöt ja niillä voi olla moderaattori, joka hyväksyy tekstien julkaisemisen. (Kuula 2011, 180.) Tällaiset ryhmät ovat puoliavoimia henkilörekistereitä, koska ne yleensä vaativat kirjautumisen, johon tarvitaan henkilön sähköpostiosoite. Toisaalta näitä tunnistetietoja ei varmisteta, vaan yksi käyttäjä voi halutessaan kirjautua usealla eri sähköpostilla. Tämän vuoksi näitä ei voi ajatella luotettavina henkilörekistereinä. Tällaisten ryhmien tietoa voidaan käyttää tiedonlähteenä tai aineistona. (Kuula 2011, 181.) Tiedon käyttämisessä tällaisesta ryhmästä on syytä olla tarkka ja kriittinen, sillä usein tunnistetietojen jäädessä kevyiksi, tekstit voivat sisältää jyrkkiäkin kannanottoja tai toisaalta ne voivat olla jopa valheellisia. Myös Valli ja Perkkilä (2018, 108) pohtivat sosiaaliseen mediaan kirjoitettua tietoa siitä näkökulmasta, mitä motiiveja kirjoittajalla on kirjoittaa ja ketkä ylipäänsä ryhmiin kirjoittavat. Tutkimusaineistossani tämä oli hyvin nähtävissä, sillä ne kirjoittajat, jotka olivat kirjoittaneet ilman nimimerkkiä vieras-tunnuksella, olivat kirjoittaneet hyvin kriittistä ja ohjeistavaa tekstiä viestiketjuihin. Jopa niin kriittistä tekstiä, että erään viestiketjun aloittaja koki saavansa osakseen aivan liiallista kritisointia ja useampi muu ketjuun nimimerkillä kirjoittanut totesi kirjoittelun muistuttavan jo hieman kiusaamista.

Sähköisen viestinnän tietosuojalain 3. luvussa määritellään tällaisten ryhmien tietojen käyttöä tutkimus tarkoitukseen. Jos tietoja käytetään tutkimukseen, tunnistetietoja ei saa käyttää. Lisäksi on varmistuttava siitä, että tiedon alkuperäistä kontekstia ei löydy, koska usein ihmiset kirjoittavat siten, että heidät on helposti tunnistettavissa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyy se, että myös tällaisista ryhmistä pyydetään lupa käyttää tietoja tutkimukseen. (Kuula 2011, 183.) On hyvä pitää aina mielessä se, että jos palstalle pitää rekisteröityä, vaikka muuten käytettäisiin nimimerkkiä, niin silloin on aina hyvä pyytää lupa tutkimukseen. Merkittävintä on luvan kysymisen suhteen se, miten tarkkoja tietoja sisään kirjautumiseen tarvitaan. (Kuula 2011, 186.) Olen omaan tutkimukseeni pyytänyt tutkimusluvan A-klinikkasäätiön ohjeistuksen mukaisesti.

Internetissä paikan ja todellisuuden käsitys on erilaista ja se voi hämärtyä, samoin se, missä kulkee julkisen ja yksityisen raja. Kulttuuri ja taustayhteisö vaikuttavat siihen, miten kirjoittajat asiat kokevat ja näkevät. Tutkijan täytyy muistaa, että tutkinnan kohteena ovat ihmiset, heidän tunteensa, toimintansa ja henkilökohtainen tulkintansa. Eettisyyttä ei voi ja saa unohtaa missään vaiheessa. (Kuula 2011, 193.) Näkisin tämän olevan hyvä asia pitää mielessä, sillä itsekkin viestiketjuja lu-
kiessa muodostui nopeasti käsitys kustakin kirjoittajasta ja kirjoittajat tulivat tutuiksi itselle.

Kuitenkin lopulta on kyse kirjoittajista, jotka kertovat omaa tarinaansa, omasta näkökulmastaan ja jokainen heistä on oikeassa omassa tilanteessaan.

3.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimustyössä on tärkeää toimia eettisesti ja pyrkiä mahdollisimman luotettavaan tutkimukseen ja tuloksiin. Tutkimuksessani on huomioitu tutkimusetiikka ja toimittu eettisesti kestäväällä tavalla. Tutkimuksen eettisyydessä varmistan, että tutkimuksen luotettavuus ja tutkittavien anonyymiteetti säilyvät. Yksityisyyden kunnioittaminen on yksi tärkeä eettinen seikka tutkimusprosessissa (Kuula 2011, 46). En käyt tutkimuksessani kirjoittajien nimimerkkejä, vaan koodaan kirjoitukset numeroilla ja kirjaimilla. Käyttäessäni aineistosta suoria sitaatteja, käytän tarkkaa harkintaa, ettei suorasta sitaatista ole kirjoittaja suoraan tunnistettavissa. Muutoinkin tekstejä käsitellessä pyrin anonymisoimaan ne mahdollisimman tarkasti, jotta yksikään yksittäinen kirjoittaja ei ole tunnistettavissa. Tutkimusaineistoa käsitellessäni ja analysoidessani työskentelen kunnioittavasti kirjoittajia kohtaan. Myös Kuula (2011, 143) on todennut, ettei tutkija saa missään tapauksessa aiheuttaa tutkittaville häpeää tai kohdella heitä aliarvioivasti.

Sosiaalityössä yhtenä kulmakivenä on ammattietiikka tiedollisten ja taidollisten osaamisten lisäksi. Sosiaalityöntekijä toteuttaakin työssään ihmisten sosiaalisiin oikeuksiin sisältyvää oikeusturvaa toimimalla eettisesti kestäväällä ja oikeudenmukaisella tavalla. Eettisyys sosiaalityöhön luodaan kansallisella tasolla hyvinvointipolitiikan, lainsäädännön sekä hyvinvoinnin hallinnon kautta. (Niemelä 2011, 13.) Niemelä (2011, 37) tuo esiin sosiaalityön edellytyksenä olevan vastuullisuuden, joka muodostuu asiakkaan tilanteen tapauskohtaisesta tunnistamisesta, työn tapauskohtaisesta tunnistamisesta sekä tilanteen arvioinnista ja näiden perustana on eettisyys.

Rauhala & Virokannas (2011, 238) korostavat tutkimusetiikan kontekstisidonnaisuutta, sillä tutkimuksen kontekstilla on vaikutusta siihen, kuinka tutkimusprosessissa toimitaan. Tutkimusprosessissa tulisi koko prosessin ajan olla unohtamatta eettisyyttä. Eettisesti hyvä tutkimus ei ole pelkästään tutkijan oman työn esille tuomista, vaan tutkimuksen hyöty näkyy myös tutkimuksen kohteelle. Tämä tutkimus toteutetaan A-klinikkasäätiön omistamasta tutkimusaineistosta ja näin ollen tutkimustulokset tulevat myös A-klinikkasäätiön käyttöön. Valmis tutkimus tulee esille myös A-klinikkasäätiön Tutkimuspuuhun.

Itsemääräämisoikeuteen kuuluu vapaaehtoisuus tutkimukseen osallistumisesta (Rauhala & Virokannas 2011, 240.) Verkkokeskusteluiden osalta tutkimuslupa on pyydetty A-klinikalta, mutta varsinaisesti kirjoittajilta itseltään puolestaan ei ole kysytty. Heidän vapaaehtoisuutensa perustuu siihen, että he itse kirjoittavat tietoisesti julkiselle keskustelufoorumille.

Tutkimuksen tavoitteena yleisesti ei ole olla pelkästään tutkimuksen teko tekemisen ilosta, vaan tutkimuksen tulisi tuottaa myös uutta tietoa. Tutkimus tähtää siihen, että siitä on myös tutkimuksen kohteelle hyötyä (Rauhala & Virokannas 2011, 246). Tässä tutkimuksessa tutkimuksen hyöty tulee olemaan ymmärryksen lisääminen alkoholiongelman puolison selviytymiskeinoista arjessa.

Tutkimustuloksia käsiteltäessä perusperiaatteita ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Tutkimuksessa on pidettävä ehdottomasti kiinni siitä, että tutkittavien anonymiteetti ei missään vaiheessa tutkimusta tule esiin. (Eskola & Suoranta 2011, 57.) Tutkimustuloksia raportoitaessa on siis syytä kiinnittää erityistä huomiota, kuinka asiat esitetään, jotta tutkimuksen luotettavuus säilyy. Tutkimustulosten raportoinnissa en käytä missään vaiheessa edes kirjoittajien nimimerkkejä anonymiteetin varmistamiseksi.

4 TUTKIMUSPROSESSI

4.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa aineistoa aletaan analysoimaan alustavasti jo sen keruu vaiheessa, mikä tukee osaltaan aineiston rajaamista ja selkeyttää tutkimustehtävää (Hakala 2018, 16). Kvalitatiivinen tutkimus ei pyri tavoittelemaan täsmällisiä lukuja, vaan sen pyrkimyksenä on löytää tutkimusaineistosta tutkimuskohteen ”ääni” ja näkökulma ja nostaa sitä esille (Hakala 2018, 19). Kvalitatiivinen tutkimus on prosessi, jossa tutkimusongelma määrittyy ja kuvautuu uudella tavalla prosessin edetessä (Kiviniemi 2018, 62). Tutkimuksessa pyritään tuomaan esiin tutkittavan ilmiön prosessiluonne, mikä johtaa siihen, että tutkimuksen tulokset ovat muuttuvia ja kontekstiin sidottuja. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on ominaista tutkimussuunnitelman muuttuminen tutkimuksen edetessä ja tätä tutkijan tulee tarkkailla koko prosessin ajan. (Eskola & Suoranta 2011, 16.) Oma tutkimukseni on elänyt koko tutkimusprosessin ajan. Olen lähtenyt alun perin siitä laajasta ajatuksesta, että haluan tutkia päihdeongelmaisten henkilöiden puolisoiden kokemuksia ja näkemyksiä ja tutkimusprosessin edetessä tämä ajatus on tarkentunut kokonaisuudessaan.

Kvalitatiivisen tutkimuksen kautta pyritään ymmärtämään tai selittämään tutkimuskohteena olevaa ilmiötä ja siksi kvalitatiivista tutkimusta kutsutaan myös ymmärtäväksi tutkimukseksi (Tuomi & Sarajärvi 2003, 27). Kiviniemi (2018) tuo esiin tutkijan itsensä merkityksellisyyden kvalitatiiviselle tutkimusprosessille, sillä tutkimus, aineisto ja tutkimuksen tulokset perustuvat lopulta paljolti tutkijan omalle tulkinnalle. Laadullisessa tutkimuksessa korostuvat tutkimusmenetelmät, jotka nähdään työkaluina, joiden avulla tutkittavaa ilmiötä pyritään käsitteellistämään (Eskola & Suoranta 2011, 15). Omassa tutkimuksessani olen halunnut saada lisää ymmärrystä alkoholiongelmien henkilöiden puolisojen toimintaan ja selviytymiseen.

Kvalitatiivisella tavalla tehtävässä tutkimuksessa pyritään löytämään syvempiä merkityksiä tutkitavalle ilmiölle ja saamaan selityksiä, kuinka jokin toimii. Kvalitatiivisissa tutkimuksissa haasteena voi olla luotettavuus, koska tutkimuksessa ei käytetä mitään tarkkoja mittauksia. Enemmänkin tulokset perustuvat arviointiin ja sisältöön. (Smith 2009, 110.) Aineiston analyysi ja tulkinta ovatkin merkittäviä osia kvalitatiivista tutkimusta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston koko ei ole tarkkaan määriteltä, vaan tärkeämpää on aineiston kattavuus. Aineistoa kerätessä yhtenä periaatteena voisi pitää aineiston kylläntymistä. Sillä tarkoitetaan sitä, että vaikka aineistoa kerättäisiin lisää, ei uusista tapauksista nouse enää uutta tietoa. (Eskola & Suoranta 2011, 62.) Tämä

tutkimukseni on ollut aineiston kannalta haasteellinen, mikä on riittävää aineistoa ja mikä ei. Osaltaan olen tutkimuksessani soveltanut myös kylläntymistä, suurempi aineistomäärä ei luultavasti olisi tuonut enää mitään uutta sisällöllisesti aineistooni.

Teoreettinen viitekehys on aina oleellinen osa tutkimusta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa teorialla viitataan tähän teoreettiseen viitekehykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 18.) Teoreettinen viitekehys avaa tutkimuksen kannalta keskeisessä asemassa olevia käsitteitä sekä näiden käsitteiden välillä vallitsevia suhteita. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään löytämään jonkinlainen käsitys tutkittavasta ilmiöstä ja löytämään merkityksiä ilmiölle. Tutkimuksen tulokset perustuvat pitkälti näihin käsityksiin, mutta myös sillä on väliä, millä välineillä tutkimusta tehdään. Tutkijan oma näkemys ja katsantokanta ovat tiiviisti kietoutuneet yhteen tutkimusmenetelmien kanssa ja yhdessä ne muodostavat tutkimustulokset ja vaikuttavat siten tutkimuksen lopputulokseen. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 19.)

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009) ovat kuvanneet kvalitatiivista tutkimusta leimaavia ominaispiirteitä. Kvalitatiivinen tutkimus on heidän mukaansa ihmisen luonnollisessa elinympäristössä tapahtuvaa kokonaisvaltaista tiedon hankintaa. Toisaalta kvalitatiivista tutkimusta kuvaa se, että tiedon keruussa välineenä käytetään ihmistä eli tutkijaa, joka havainnoi ja keskustelelee tutkittavien kanssa käyttäen tarpeen mukaisesti apunaan esimerkiksi keskustelua täydentäviä lomakkeita. Kvalitatiivista tutkimusta kuvaa myös induktiivinen analyysi, sillä tutkimusaineistosta on tavoitteena nostaa tarkasteluun yksityiskohtaista tietoa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusmetodien valinnassa on tärkeää se, että niillä saadaan tutkittavien näkökulma ja ääni kuuluviin, esimerkiksi haastattelut antavat tähän oivallisen mahdollisuuden. On myös tärkeää ja kvalitatiivista tutkimusta hyvin kuvaavaa, että tutkimuksen kohde valitaan juuri tarkoitukseensa sopivaksi ja juuri kyseiseen tutkimukseen soveltuvaksi. Kvalitatiivista tutkimusta kuvaa myös joustavuus ja esimerkiksi tutkimussuunnitelma ei ole pysyvä, vaan se elää tutkimuksen kuluessa. Kokonaisuudessaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa kaikki havainnot ovat merkittäviä ja tärkeitä ja tutkimusaineiston tulkitseminen perustuu näihin havaintoihin.

4.2 Tutkimuksen viitekehys

Tutkimukseni viitekehys nojautuu sosiaaliseen konstruktionismiin ja tutkimusmenetelmänä käytetään diskurssianalyysia ja selonteiden analyysia. Sosiaalinen konstruktionismi ja

diskurssianalyysi tutkivat kumpikin sitä, miten sosiaalinen todellisuus rakentuu kielenkäytössä sekä muussa toiminnassa (Jokinen 1999, 38). Sosiaalisessa konstruktionismissa tarkoitus on tarkastella, miten kielen ja muun toiminnan avulla rakennetaan todellisuutta (Jokinen 1999, 39). Hacking (2009, 20) toteaa sosiaalisen konstruktion päällimmäisenä tarkoituksena olevan tietoisuuden lisäämisen. Tietoisuutta lisätään kahdella tavalla. Ensimmäinen tapa on ajatella, että ihmisen kokemukset ja ympäröivä maailma ovat rakentuneet sosiaalisesti. Toinen tapa on ajatella tietoisuuden lisäämistä rajallisen väitteen kautta jostakin tietystä asiasta ja sen rakentumisesta sosiaalisesti.

Asioiden ja ilmiöiden merkityksellistämisen tavat ovat syntyneet ihmisten välisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa prosessina pitkällä aikavälillä. Merkityksiä on pyritty vakiinnuttamaan, jolloin merkitykset auttavat arkipäivässä ymmärtämään, mistä puhutaan. Toisaalta merkitykset ovat muuntuvia ja ne ovat moninaisia ja merkityksiä luodaan tekemällä eroa toisiin merkityksiin. Konteksti on tärkeä ajatellen jonkin asian tai ilmiön merkityksen tulkintaa. (Jokinen 1999, 39-40.)

Ajatus siitä, että jokin ilmiö on sosiaalisesti rakentunut, on vapauttava. Sosiaalisesti rakentuneen ilmiön ei nimittäin ajatella olevan vain väistämätön seuraus jostakin, vaan ilmiö on muodostunut ajallisesti ja paikallisesti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Hacking 2009, 14.) Juuttuminen siihen ajatukseen, että jokin ilmiö on aina rakentunut sosiaalisesti, voi toimia vapauden vastaisesti. Ei ole vapauttavaa ajatella, että esimerkiksi mielenterveyden häiriöt olisivat sosiaalisesti rakentuneita, sillä tämä ei johda niistä parantumiseen. (Hacking 2009, 15.)

Ajattelen sosiaalisen konstruktionismin soveltuvan tutkimukseni viitekehykseksi juuri sen vuoksi, että alkoholin ongelmallinen käyttö ja puolison selviytyminen haastavassa arjessa alkoholin käyttäjän rinnalla on ilmiö, joka on sosiaalisesti muodostunut erilaisten tulkinta- ja selitystapojen kautta. Esimerkiksi parisuhdetta tulkitaan usein instituutiona ja järjestelynä, johon ihmiset pyrkivät ja joka on ihmiselle hyväksi. Kun sitten parisuhde ja arki ovatkin muuta kuin kulttuurisesti oletamme ja arkea sävyttää esimerkiksi alkoholin epätyypillinen ja ongelmallinen käyttö, edellyttää tilanne sosiaalista konstruointia eli muun muassa selitysten ja oletettujen syy-seuraustulkintojen tuottamista yhdessä keskustellen esimerkiksi verkossa.

Diskurssianalyysi ja selonteot

Tutkimuksessani sovellan aineiston analysoinnissa diskurssianalyysin perusperiaatteisiin nojaavaa selontekojen tutkimusta. Diskurssianalyysi perustuu vahvasti sosiaaliseen konstruktionismiin.

Kerron seuraavaksi tarkemmin diskurssianalyysin peruseriaatteista ja sosiaalisesta konstruktio-
nismista sekä millaisilla tavoilla selonteot voidaan ymmärtää. Etsin tutkimusaineistosta selonte-
koja selviytymiselle, sillä selonteolla kirjoittajat selittävät selviytymistään poikkeavassa tilan-
teessa.

Tutkimuksen kohteena diskurssianalyysissä ovat kielelliset prosessit ja se, mitä ne tuottavat ja näi-
den kautta rakentuu vuorovaikutus ja sosiaalinen todellisuus (Jokinen 2006, 40-42). Diskurssiana-
lyysi sisältää oletuksena kielenkäytön rakentavan sosiaalista todellisuutta, oletuksen olemassa ole-
vista rinnakkaisista ja toistensa kanssa kilpailevista merkityssysteemeistä ja toimijoiden kiinnitty-
misestä näihin, oletuksen toiminnan kontekstisidonnaisuudesta sekä oletuksen siitä, että kielen-
käyttö tuottaa seurauksia. (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016, 26.) Kielen avulla konstruoidaan,
merkityksellistetään, sosiaalista maailmaa ympärillämme (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016, 26).
Konstruointi puolestaan liittyy vahvasti sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja merkityssysteemien
jakamiseen siinä. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija etsii ja muodostaa sosiaalisesti merkityksiä ja
pohtii, miten niitä tuotetaan. Merkityssysteemit rakentuvat sosiaalisesti. (Jokinen, Juhila & Suoni-
nen 2016, 27-29.) Kontekstisidonnaisuus nousee näkyväksi siinä, että aineistoa analysoidaan tiet-
tyyn aikaan ja paikkaan sidoksissa olevana. Esimerkiksi sanan yhteys lauseeseen tai yksittäisen
teon suhde toimintaan voi yksinkertaisimmillaan olla kontekstisidonnaisuutta. (Jokinen, Juhila &
Suoninen 2016, 37.) Diskurssianalyysi ei tarkastele yksilöä, vaan pikemminkin sosiaalisia käytän-
töjä ja sitä kautta kielenkäyttöä osana laajempia merkityssysteemeitä (Jokinen, Juhila & Suoninen
2016, 43.)

Selonteolla (englanniksi accounts) tarkoitetaan yleisen, laajan määritelmän mukaisesti tutkimuk-
sen tarkastelun kohteena olevia kuvauksia. Selontekoa voidaan kuvata merkitysten tutkimuksen
yläkäsitteeksi (Jokinen & Juhila 2006, 67). Selonteot ovat riippuvaisia sosiaalisesta maailmasta ja
siitä, millaisia merkityksiä niille annetaan (Suoninen 2006, 20). Suoninen (2006, 21) kuvaa selon-
tekojen perustuvan merkityksiin, joilla maailmaa voi tarkastella ja toisaalta vuorovaikutustilan-
teissa annetut selonteot muotoilevat ja muokkaavat maailmaa. Selonteot perustuvat Harrén ja Se-
cordin (1972) luomaan etogeeniseen lähestymistapaan. Tässä tavoite on tarkastella ihmisten sosi-
aalista vuorovaikutusta arjessa ja pyrkiä tavoittamaan ihmisten tulkintoja ja merkityksiä arjen ti-
lanteista. (Eskola & Suoranta 2011, 130.)

Selonteko antaa oikeutuksen tiettyyn toimintaan, tarjoamalla syvemmän ymmärryksen ihmisen
toiminnasta: siitä, miten ja miksi ihminen toimii poikkeavassa tilanteessa tietyllä tavalla.

Selonteista on keskusteltu pitkään kirjallisuudessa ja tieteen parissa, jossa selonteon käsite on ymmärretty johtamisoppien mukaan ylhäältä alaspäin. Tämä on johtanut siihen, että selontekoja tarkastellaan hyvin tiukasti. (Matarese & Caswell 2014, 45.) Matarese ja Caswell (2014) näkevät siksi paremmaksi määritellä selonteon käsitettä diskurssin näkökulmasta alhaalta ylöspäin. Tämä johtuu siitä, että sosiaaliset instituutiot on alettu nähdä enemmän yrityksenkaltaisina uusien johtamisoppien mukaisesti. Sosiaalisten instituutioiden näkeminen yrityksenkaltaisina näyttäytyy ajatukseni mukaan siten, että asiakaslähtöisyys jää niissä pienemmälle huomiolle. Siten selontekojakaan ei välttämättä nähdä asiakkaan itsensä tulkitsemana, vaan jonkun muun taholta tulkittuna. Diskurssianalyttisen näkemyksen mukaan selontekoja lähestytään entistä yksityiskohtaisemmin, pyrkimällä löytämään pienet asiat, joilla selonteko on konstruoitu (Matarese & Caswell 2014, 45). Tämä näkökulma antaa selonteille oikeutuksen toimia asiakkaan omana ”äänenä”. Selonteot rakentuvat osana kasvatusten tapahtuvia ja tekstivälitteisiä vuorovaikutuskäytäntöjä. Nämä tuottavat sosiaalisia instituutioita. Sosiaalisten instituutioiden jatkuvuus vaatii hyväksyntää ja uusintamista, jota tapahtuu vuorovaikutuksessa. Toisaalta selontekojen avulla on mahdollista joko oikeuttaa tai vastustaa vallankäyttöä yhteiskunnassa. (Suoninen 2016, 237.) Tätä selontekojen vallankäytön mahdollistamista voi ymmärtää seuraavan esimerkin kautta: selittämällä alkoholin käyttöä hyväksyttävänä asiana yhteiskunnassa sillä, että se on pienempi paha kuin huumausaineiden käyttö, antaa oikeutuksen käyttää alkoholia, vaikka se aiheuttaisikin ongelmia.

Toistuvat ja vakiintuneet tavat ja rutiinit vuorovaikutuksessa ovat niitä, joita pidetään normaalina. Normaalius tuottaa elämään moraalista järjestystä, joka on tietoa ja ymmärrystä siitä, miten normaalisti erilaisissa tilanteissa toimitaan. (Juhila 2012, 132.) Selonteko on merkittävä sosiaalisen järjestyksen tuottaja, sillä se rakentaa kielenkäytössä siltaa erikoisen ja poikkeuksellisen toiminnan tai tilanteen ja odotetun toiminnan ja tilanteen välillä. Siten selonteolla luodaan merkityksiä tapahtumille, jotka ovat jollakin tavoin kulttuurisesti tai sosiaalisesti poikkeavia. (Scott & Lyman 1968, 46.) Moraalinen järjestys nousee esiin silloin, kun tilanne poikkeaa totutusta, normaalista ja tällöin poikkeavaa tilannetta on tarve selittää selonteolla (Juhila 2012, 133). Sosiaalisella kontrollilla eli yhteiskunnan muodollisella kontrollilla tai ihmisen läheisverkoston ei-muodollisella kontrollilla puolestaan pyritään pitämään yhteiskunnan moraalista järjestystä yllä (Raitasalo 2008, 23). Ihmisluonteeseen kuuluu, että poikkeavat tilanteet pyritään ratkaisemaan ilman, että menetetään kasvoja. Selonteot ovat oivallisena apuna ehkäisemässä kasvojen menetystä, sillä selontekojen avulla ”korjataan” ja normalisoidaan poikkeavia tilanteita. (Buttny 1987, 67.) Selonteot eroavat selityksistä siinä, että selityksiä käytetään, kun kerrotaan tapahtumasta, joka ei ole erityinen tai poikkeava, eikä tapahtuma vaikuta merkittävästi vuorovaikutukseen (Scott & Lyman 1968, 47).

Tässä tutkimuksessa puolison selviytyminen arjessa päihdeongelmaisen kanssa on kulttuurisesti poikkeava tilanne, jonka merkitysten ymmärtämiseen verkkokeskustelijat käyttävät selontekoja.

Selonteot voidaan jaotella Scottin ja Lymanin (1968, 46) mukaan puolustaviin, oikeuttaviin sekä syyttäviin selontekoihin. Puolustavissa selonteoissa vastuu toiminnasta poistetaan poikkeavasti käyttäytyvältä esimerkiksi *”puolisoni juo paljon alkoholia, mutta hän on stressaantunut”*. Esimerkissä puolison stressaantuminen puolustaa alkoholin juomista. Oikeuttavissa selonteoissa puolestaan poikkeavaa käytöstä perustellaan moraalisesti oikeutetuksi toiminnaksi. Oikeuttavasta selonteosta esimerkkinä voisi olla tällainen: *”puolisoni juo paljon alkoholia, eikä tee kotitöitä, jonka vuoksi nalkutan hänelle”*. Tässä esimerkissä nalkuttamista alkoholia juovalle puolisolle oikeutetaan sillä, että tämä ei juomisen vuoksi tee kotitöitä. Syyttävissä selonteoissa poikkeava käytös määritellään toimijan vastuulla olevaksi ja hänen syykseen. Syyttävä selonteko voi olla esimerkiksi tällainen: *”mieheni juo usein alkoholia, enkä voinut muuta kuin muuttaa pois”*. Tässä esimerkissä miehen alkoholin juominen on syy sille, että puoliso muuttaa pois.

Selonteot ovat kietoutuneet yhteen vastuullisuuden käsitteen kanssa erityisesti institutionaalisissa tilanteissa (Matarese & Caswell 2014, 47). Poikkeava tilanne aiheuttaa moraalisen järjestyksen murtuman, jota on velvollisuus selittää (Juhila 2012, 141). Erityisesti sosiaalityössä moraalikäsitteet ovat keskiössä ja vaikuttavat selontekoihin (Matarese & Caswell 2014, 48). Ajattelen selontekojen soveltuvan tältä osin hyvin puolisoitten viestien analysoimiseen, sillä viesteissä puolisoit konstruoivat tilannettaan ja selviytymistään alkoholiongelman kanssa oikeuttaen, puolustaan ja syyttäen.

Selontekojen avulla ei ainoastaan kuvata kieltä käyttäessä tiettyä asiaa, vaan ympäröivää maailmaa merkityksellistetään selkoa tekemällä eri tavoin ja samalla omaa toimintaa perustellaan (Jokinen & Juhila 2006, 67). Selonteoissa tutkimuksen kohteena ovat arvoitukselliset episodit, jotka ovat tutkittavien kuvaamia tapahtumia, joista näkyy selkeitä säännönmukaisuuksia toiminnassa. Näitä säännönmukaisuuksia ihmiset toteuttavat jopa tietämättään. (Eskola & Suoranta 2011, 131.)

Tässä tutkimuksessani keskityn tarkastelemaan selviytymisen selontekoja. Tällöin erittelen sitä, millä toiminnalla kirjoittaja pyrkii selviämään haastavasta arjen tilanteesta sekä miten kirjoittaja käyttää oikeuttavaa, puolustavaa tai syyttävää selontekoa selviytymiseen tähtäävään toimintaansa ymmärrettäväksi tekemiseen ja selittämiseen toisille eli tässä tapauksessa muille verkkokeskustelijoille. Tarkastelemissani selviytymisen selonteoissa kuvataan usein jotakin mennyttä tapahtumaa, joka ikään kuin ”ajaa” ja pakottaa puolison toimimaan tietyllä tavalla tai sitten selviytymisen

selonteossa kuvataan sellaisia saavutettuja positiivisia asioita tai tulevaisuuden tavoitteita, jotka saavat puolison aktiivisesti valitsemaan tietyn toimintatavan ja selviytymiskeinon.

4.3 Analyysiprosessi

Tässä alaluvussa kerron seuraavaksi tutkimukseni analyysiprosessista. Aluksi luin läpi kaikki keräämäni keskusteluviestit ja tein tämän perusteella vielä karsintaa muutaman viestin verran, koska kyseisissä viesteissä puhuttiin ohi aiheen. Samalla, kun luin viestejä, tein niistä muistiinpanoja tutkimuskysymyksen näkökulmasta. Uudelleen lukiessani tarkensin vielä ajatuksiani viestien sisältöön liittyen. Oma ajatukseni lähti vahvistumaan useammalla lukukerralla, kun viestit tulivat ikään kuin itseäni lähemmäksi ja niiden sanoma aukesi paremmin itselle. Viesteistä aloin hahmotella selontekoja. Keskusteluviestejä lukiessani pyrin pääsemään selvyteen viestin kirjoittajan taustatiedoista, kuten sukupuolesta sekä siitä, onko viestin kirjoittaja mahdollisesti yhä suhteessa päihdeongelmaisen kanssa, suunnittelee kirjoittaja eroa tai onko kirjoittaja mahdollisesti jo eronnut. Keskusteluviesteistä tarkastelin, miten kirjoittajat ovat konstruoineet selviytymiskeinoja. Viesteistä nousi esiin useita eri selviytymiskeinoja, joita jaottelin eri osioihin aiheen perusteella. Jaottelin eri selviytymiskeinot aiheeltaan keskenään sopiviin ryhmiin luokittelemalla. Luokittelin selviytymiskeinoja eroon liittyviin, parisuhteeseen jäämiseen liittyviin, asumiseen liittyviin, sosiaaliseen tukeen liittyviin sekä tunteisiin liittyviin selviytymiskeinoihin. Keskusteluviesteissä toistuivat tietyt selviytymiskeinot ja resilienssi, joten lähdin tarkastelemaan näitä tarkemmin ja muodostin näistä neljä pääselviytymisen selontekoa.

Keskusteluviestien analyysissä päätin keskittyä selontekoihin, sillä niiden avulla on mahdollista tarkastella kirjoittajien tuottamia kuvauksia ja jäsennyksiä ja näiden merkityksiä. Analyysissäni tarkastelen erityisesti sellaisia selontekoja keskusteluviesteistä, jotka perustelevat tietyn selviytymiskeinon käyttöä tietyssä tilanteessa ja siten myös puolison resilienssiä. Alkoholin ongelmallinen käyttö parisuhteessa on poikkeava tilanne, joka vaikuttaa alkoholia ongelmallisesti käyttävän puolison elämään ja arkeen haasteita. Aineistossani alkoholin ongelmallinen käyttö näkyy esimerkiksi siten, että keskusteluissa pohdittiin ajoittain jopa hyvin kiivaasti perusteita sille, onko parisuhteessa pysyminen vai eroaminen parempi ratkaisu. Puolisot käyttivät keskusteluviesteissä puolustamista, oikeuttamista ja syyttämistä selontekona ratkaisulleen. Eläminen parisuhteessa alkoholia ongelmallisesti käyttävän henkilön kanssa on poikkeava tilanne, jota puolisot selittävät viesteissään. Puolisoiden viesteissä konstruoidaan selityksiä sille, mikä tukee lähtemistä suhteesta tai

jäämistä suhteeseen. Analyysissäni tarkastelen oikeuttamisen, syyttämisen ja puolustamisen selontekoja. Analyysissäni löysin neljä erilaista pääselviytymisen selontekoa aineistostani. Nämä selviytymisen selonteot ovat läheisyyden ja etäisyyden selonteko, emootioiden selonteko, sosiaalisen tuen selonteko sekä oman elämän hallinnan selonteko.

Aineistoa oli mielestäni haasteellista rajata, sillä kaikissa viesteissä oli erittäin mielenkiintoisia selontekoja selviytymiselle tai selviytymättömyydelle. Tutkimukseeni valitsin puolisoiden viesteistä sellaiset esimerkkioitteet, jotka parhaiten mielestäni kuvasivat puolisoiden selviytymiseen liittyvää teemaa ja tietyn selontekotavan käyttöä.

5 PUOLISON SELVIYTYMINEN ALKOHOLIONGELMAN VÄRITTÄMÄSSÄ ARJESSA

Tässä luvussa tarkastelen ja analysoin tutkimuksen tuloksia. Tarkastelen tutkimusaineiston keskusteluviestien otteita eli tarkemmin sanotusti selontekoja, jotka antavat vastauksia siihen, millaisilla keinoilla alkoholiongelmaisen henkilön puoliso selviytyy tai on selviytymättä ja miten puolison resilienssi niissä näkyy. Analyysissäni löysin neljä erilaista pääselviytymisen selontekoa aineistostani. Nämä selonteot ovat läheisyyden ja etäisyyden säätely selviytymisen selontekona, emootiot selviytymisen selontekona, sosiaalinen tuki selviytymisen selontekona sekä oman elämän hallinta selviytymisen selontekona.

5.1 Läheisyyden ja etäisyyden säätely selviytymisen selontekona

Aineistoa tarkastellessani nousi esiin se, että puoliset keskusteluissaan määrittivät läheisyyden ja etäisyyden säätelyn alkoholiongelmaiseen yhdeksi selviytymiskeinoksi arjessa. Läheisyyden ja etäisyyden merkitys puolison selviytymisessä vaihtelee sen mukaisesti, missä vaiheessa kukin puoliso alkoholiongelmaisen kanssa parhaillaan on; esimerkiksi elävätkö alkoholiongelmainen ja puoliso arkea vielä ilman alkoholin aiheuttamia ongelmia, onko pariskunnan välille tullut jo riitoja alkoholin käytöstä tai onko pariskunta pohtinut esimerkiksi eroa alkoholin käytön vuoksi. Puolisoiden keskusteluista pyrin löytämään eri merkityksiä läheisyyden ja etäisyyden selonteolle. Etäisyyden ja läheisyyden säätelyn selonteot jaottelin alaselonteoiksi sen mukaan, pyritäänkö selonteossa selittämään etäisyyden ottamista vai läheisyyden ottamista alkoholiongelmaiseen. Läheisyyden ja etäisyyden säätely selviytymisen selontekona jakautuu seuraaviin alaselontekoihin: asumisen säätely, eron pohtiminen sekä kontrolli.

Asumisen säätely

Aineisto paljastaa asumisen olevan yksi alkoholiongelmaisten puolisojen selviytymiskeino, jolla he säätelevät etäisyyttä ja läheisyyttä. Päädyin nimeämään tämän alaselonteon asumisen säätelyksi, sillä aineistosta nousi esiin vahvasti asumiseen liittyviä keskusteluviestejä ja niistä selontekoja. Puolisot saattoivat pyrkiä ottamaan etäisyyttä alkoholiongelmaiseen henkisellä tasolla ja moni pohti oman asunnon hankkimista. Osa kirjoittajista päätyy erilliseen asumiseen tai ei ole

koskaan edes muuttanut alkoholiongelmaisen kanssa yhteiseen asuntoon, koska saa sillä pidettyä etäisyyttä silloin, kun juominen on pahimmillaan.

Seuraavassa selviytymisen selonteossa näkyy, kuinka asuminen erillään alkoholiongelmaisesta tulee puolison selviytymistä rauhoittamalla tilannetta. Tämä naiskirjoittaja kuvaa asuneensa useaan otteeseen eri asunnoissa alkoholiongelmaisen puolisonsa kanssa, koska yhteisasuminen on rauhatonta. Kirjoittaja päätyy lopulta oman asunnon myötä eroon kokonaan ja huomaa, ettei heillä pariskuntana ollut juuri ollutkaan muuta yhteistä kuin asunto.

”asuiimme välillä eri asunnoissa, mikä mahdollisti mulle jotain omaa rauhaa kuitenkin. Näin jälkeempäin mietin, ettei meillä oikein ollut edes kauheasti mitään yhteistä.” N9

Kyseisessä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinona on asua omassa asunnossa ja erota alkoholiongelmaisesta. Oma asunto tuottaa tälle kirjoittajalle oikeutuksen olla omillaan. Kirjoittaja oikeuttaa omillaan oloa sillä, että yhteiselämä alkoholiongelmaisen kanssa on välillä rauhatonta, eikä puolisoilla ollut paljoakaan arjessa yhteistä. Oma asunto ja etäisyyden ottaminen määrittäyty selviytymiskeinoksi, jota perustellaan tarpeella saada ”jotain omaa rauhaa”. Siten kirjoittajan resilienssi näyttäytyy tässä selviytymisen selonteossa aktiivisena toimijuutena pyrkimyksessä tavoitella itselle hyvää, rauhallista tilannetta.

Juomisen lisääntyminen tuo usein puolisoille rajat vastaan jatkaa nykyistä arkeaan, jolloin aletaan etsiä selviytymiskeinoja tilanteen muuttamiseksi. Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja katsoo alkoholin käytön aiheuttavan parisuhteeseen ja arkeen jo sellaisia ongelmia, että kirjoittaja haluaa muuttaa erilleen. Kyseinen kirjoittaja on pohtinut eroa jo aiemminkin, mutta ei ole eroa saanut aiemmin toteutettua. Kirjoittaja kuvaa juomisen lisääntyneen ja asia on ollut keskustelussa jo pitkään, mutta mitään muutosta ei ole tapahtunut. Joulun aikaan tapahtunut alkoholin käyttö on tälle kirjoittajalle viimeinen pisara ja käännekohta: nyt kirjoittaja suuntaa selviytymiseen.

”Joulupäivän aamuna ilmoitin miehelle, että aatto oli pohjanoteeraus enkä aio enää hänen kanssaan elämää jatkaa, toivoin hänen muuttavan mahdollisimman nopeasti pois. Sanoin niin taas. Mutta nyt lopullisesti. Yhdessä ollaan oltu vajaa 10 vuotta. Aina hänelle on alkoholi maistunut, jo ennen kuin me tavattiin. Viime vuosina

juominen on vaan lisääntynyt. Asiasta on puhuttu monet kerrat, eroakin on tehty muttei koskaan lopullisesti” N21

Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittaja tulkitsee rajansa alkoholin ongelmalliseen käyttöön arjessa tulleen vastaan, mikä toimii hänen selviytymisessään ratkaisevana tekijänä. Ero ja muutto toimivat keinoina ottaa etäisyyttä. Tämä selviytymisen selonteko viittaa syyttävään selontekoon, jossa hän ilmaisee alkoholiongelmaisen käytöksen pitkältä ajalta aiheuttaneen sen, että ero ja muutto omiin asuntoihin ovat edessä. Kirjoittajan resilienssi näyttäytyy tässä selviytymisen selonteossa päättäväisyytenä, kuten hän ilmaisee ”eroakin on tehty, muttei koskaan lopullisesti” ja siten tämä toimii selviytymistä vahvistavana.

Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja kuvaa haluaan saada alkoholiongelmainen nopeasti pois yhteisestä asunnosta, koska kirjoittaja tunnistaa tarpeen etäisyyden ottamiselle. Kirjoittaja on päätenyt eropäätökseen, koska on kokenut parisuhteen ja arjen alkoholiongelmaisen kanssa epävarmaksi ja huonoksi. Kirjoittaja ymmärtää irrottautumisen alkoholiongelmaisesta olevan vaikeaa ja hänellä on pelko, että alkoholiongelmainen puhuu hänet ympäri. Irrottautuminen alkoholiongelmaisesta on haasteellista, koska hän kokee muuttamisen vaatiman työn raskaana ja epäilee omaa pärjäämistä.

”Juurikin ton takia haluan miehen pois täältä nopeasti, koska se etäisyys auttaa näkemään tilanteen ja koko menneen elämän paljon paremmin. Niin kauan, kun mies on saman katon alla, on riski, että alan pyörtää päätöstäni ja kuvittelen, että ei se nyt olekaan niin hirveää ollut. Kunhan olen päässäni paisutellut asioita jne.” N27

Tässä selviytymisen selonteossa etäisyyden ottamista pyytämällä miestä poistumaan asunnosta oikeutetaan sillä, että siten kirjoittaja saa mahdollisuuden nähdä asioita toisin ja tehdä itsenäisempiä ratkaisuja. Kirjoittaja oikeuttaa selonteossaan mahdollisuutta muuttaa omaa päätöstään eron suhteen sillä, että saman katon alla asuessa mies voi puhua puolison ympäri. Puolison tekemä ero- ja muuttopäätös toimii kirjoittajan selviytymisen tukena, mutta selviytymistä edistää myös kirjoittajan selitys mahdollisesta päätöksen pyörittämisestä; ”on riski, että alan pyörtää päätöstäni”. Kirjoittajan resilienssi näyttäytyy tässä aineisto-otteessa epävarmana, mutta kirjoittajaa tässä hetkessä suojaavana, sillä kirjoittaja ilmaisee; ”ei se nyt olekaan niin hirveää ollut”.

Seuraavassa selviytymisen selonteossa kuvautuu yhdessä elämisen vaikeus alkoholiongelmaisen kanssa. Naiskirjoittaja perustelee tarvettaan muuttaa omaan asuntoon ja ottaa etäisyyttä

alkoholiongelmaiseen, koska on huolissaan omasta mielenterveydestään. Kirjoittaja määrittää, että ottamalla etäisyyttä, hän suojaa myös lapsia. Kirjoittajalla on taustalla useita vuosia yhteistä parisuhdetta alkoholiongelmaisen kanssa ja yhteisiä vuosia kuvaa elämän pyöriminen alkoholiongelmaisen ympärillä muiden asioiden jäädessä sivuun. Kirjoittaja on yrittänyt tehdä eroa alkoholiongelmaiseen mieheensä jo pidempään, mutta siihen ei ole ollut riittävästi energiaa. Kirjoittaja on muuttanut alkoholiongelmaisesta erilleen, mutta ei ole vielä eronnut. Kirjoittajan irtautuminen parisuhteesta eroon on edelleen vaikeaa, vaikka pariskunta asuu jo erillään.

”Vaikea on alkoholistin kanssa elää. Siinä elämä pyörii juovan tekemisiä seuraten ja olipa juovuksissa tai selvinpäin silti ainakin itsellä kaikki energia valuu ikään kuin hänen elämäänsä. Itse lähdin pois omaan asuntoon, koska koin mielenterveyteni olevan jo vaakalaudalla ja lasten takia. Nyt silti edelleen hän on elämässämme, välillä ok olo siitä itsellä, mutta koska näyttänyt ettei juominen ole loppunut olen tehnyt päässäni arviota ettei meillä ole oikeasti tulevaisuutta. En jaksaisi sitä jännitystä ja epävarmuutta. Eikä lapset edes halua että muuttaisin saman katon alle. Eli teen töitä että pääsen irti ja että hän tajuaa sen” N24

Tässä selviytymisen selonteossa määrittäyty selviytymisen selonteoksi etäisyyden ottaminen muuttamalla omaan asuntoon, mutta parisuhteesta ero on vaikeaa kirjoittajalle. Selonteko on syyttävä, sillä kirjoittaja näkee alkoholiongelmaisen syyksi sen, että muutto ja mahdollinen parisuhteesta ero tapahtuvat ja näkee itse yrittäneensä parhaansa. Selviytymisen selonteossa selviytymiskeinona nousee esiin vetäytynyt ja itsenäinen selviytymiskeino, koska kirjoittajan tavoite on vahvan etäisyyden ottaminen alkoholiongelmaiseen riittävällä henkisellä ja fyysisellä etäisyydellä. Itsenäisyyden lisäksi selonteossa on nähtävissä välttelevää selviytymiskeinoa, koska kirjoittaja pyrkii pääsemään irti ilmaisten näin; ”teen töitä, että pääsen irti ja että hän tajuaa sen”. Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan resilienssi näyttäytyy hauraana, sillä kirjoittajan oma psyykinen hyvinvointi on tilanteessa ollut uhattuna.

Etäsuhteet alkoholiongelmaisen kanssa nousevat esiin keskusteluviesteistä selviytymiskeinona. Etäsuhde voi ehkäistä sitä, että puoliso ei välttämättä tule nopeasti tietoiseksi alkoholiongelmosta, koska yhteinen arki ei ole koko ajan läsnä. Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja on tullut tietoiseksi alkoholiongelmosta pikkuhiljaa, eikä ole halunnut edes muuttaa yhteiseen asuntoon ongelman vuoksi. Kirjoittaja näkee tärkeänä pariskunnan välisen vuorovaikutuksen, jonka pitää olla toimivaa, jotta edes etäsuhdetta on mahdollista jatkaa. Kirjoittaja rajaa etäisyyttä

alkoholiongelmaiseen sillä, että ei muuta yhteiseen asuntoon alkoholiongelmaisen kanssa, koska tietää alkoholin käytön olevan ongelmallista. Oman asunnon säilyttäminen, vaikka olisikin parisuhteessa, mahdollistaa kirjoittajalle oman päätösvallan omaan elämään.

”-- suhteita joissa on omat asunnot. Niissä helpommin välttyy kumpikin ottamasta toista itsestään selvyytenä, kunnioitus säilyy paremmin. Mulla on tosi iso kynnys enää muuttaa kenenkään kanssa yhteen. Tapaamiset sovitaan, eikä kumpikaan voi ulkoistaa omia juttuja toisen hoidettavaksi ja kaikki mitä toisen eteen tekee on vapaaehtoista ja molemmin puolin siitä osaa iloa ja olla kiitollinenkin. Tietyllä tavallahan sitä on oman itsensä herra, jos ja kun se oma asunto on. Jos tapaakin ja toinen on juonut liikaa, voi lähteä kotiinsa. Juoppo ei voi vain päättää, että sinäpä nyt vietät aikaa juopuneen seurassa, koska voi ottaa ja lähteä omaa kotiin” N99

Tässä selviytymisen selonteossa määrittyy selviytymiskeinoksi omat asunnot ja tapaamisten sopiminen ja selkeiden rajojen noudattaminen tapaamisilla, esimerkiksi se, että tapaamisilla ei olla juopuneena. Kirjoittaja säätelee itse etäisyyttä, joten selviytyminen tukeutuu paljolti itsenäisyyteen, mitä kuvaa ilmaisu; ”tapaamiset sovitaan, eikä kumpikaan voi ulkoistaa omia juttuja toisen hoidettavaksi” ja ”tietyllä tavallahan sitä on oman itsensä herra, jos ja kun se oma asunto on”. Myös tämä selonteko näyttäytyy syyttävänä alkoholiongelmaista kohtaan, sillä kirjoittaja ei aio muuttaa alkoholiongelmaisen kanssa yhteen, koska on jo nähnyt tämän ongelmallisen alkoholin käytön. Samalla kirjoittaja antaa itselleen oikeutuksen olla muuttamatta alkoholiongelmaisen kanssa yhteen, jotta saa pidettyä itsellään päätäntävallan omaan elämäänsä. Kirjoittajan resilienssi on vahva ja suojaa kirjoittajaa, sillä kirjoittaja rajaa vahvasti ongelmallista alkoholin käyttöä pois arjestaan.

Eron pohtiminen

Etäisyyden ottaminen ja eron pohtiminen olivat yhtenä merkittävänä selviytymiskeinona kirjoittajilla. Huomioitavaa on, että aineistossa eroa oli usein pohdittu jopa vuosia, mutta silti eroon ei välttämättä päädytty lainkaan. Erolla uhkaaminen toimi myös osaltaan monella kirjoittajalla jonkinlaisena keinona selviytyä ja hallita tilannetta.

Alla olevassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja on ollut parisuhteessa alkoholiongelmaisen kanssa pidempään ja heillä on yhteisiä lapsia. Kirjoittaja on alkanut pohtia eroa, koska näkee alkoholiongelmaisen toiminnan vaikuttavan itseensä ja tunnistaa itsensä onnettomaksi ja

voimattomaksi. Kirjoittaja on ottanut eroa puheeksi sekä ottanut erillisyyttä puolisoonsa viettäen aikaa myös ilman alkoholiongelmaista.

”Kesä meni töissä ja lomaillessa yhdessä ja erikseen. Edelleenkin mies ei ole innostunut eroamaan, mutta ei hänkään onnelliselta vaikuta. Lasten puolesta tuntuu pahalta, sillä he kuitenkin ovat vielä niin pieniä, etteivät ymmärrä tilannetta. emme kuitenkaan erityisemmin riitele ja mies juo omissa oloissaan, joten ruma totuus ei näy heille. Tällä hetkellä suurin ongelma on se, että alan itse olemaan jo melko loppu tähän kaikkeen.” N177

Tässä selviytymisen selonteossa ilmenee alkoholiongelmaisen ja kirjoittajan oman toiminnan puolustaminen. Tilanne on hyväksyttävämpi, kun juomista ei tapahdu lasten silmien alla, eikä se aiheuta puolisoitten välille riitelyä. Kirjoittaja näyttää käyttävän selviytymiskeinona hyvien asioiden esiin nostamista ja toistaiseksi hän on tyytynyt tilanteen pysymiseen ennallaan. Kirjoittajan selviytymistä tukee eron pohtiminen yhtenä mahdollisena vaihtoehtona. Kirjoittaja ei pyri aktiivisesti tuossa hetkessä tekemään mitään muutosta arkeen. Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan resilienssiä vahvistaa se, että kirjoittaja pyrkii olemaan etäämmällä alkoholiongelmaisesta.

Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja ja alkoholiongelmainen ovat päätyneet jo eroon, mutta ovat edelleen hyvissä väleissä. Kirjoittaja katsoo eron tuoneen etäisyyttä, mikä on ollut hyväksi kirjoittajalle. Kirjoittaja on eron myötä päässyt irtautumaan vastuunotosta alkoholiongelmaisen asioiden hoidosta.

”-- välit exään ovat hyvät, olen hemmetin tyytyväinen, että se en ole minä, joka niitä raha-asioita joutuu selvittämään -- Hän kun ei itse yleensä pystynyt/väsyi pienimmästäkin henkisestä ponnistelusta ja mielellään siirti asioita aina seuraavaan päivään, viikkoon jne, ja joskus ne hups vaan jäivätkin sitten hoitamatta, kun uusi putki ehti alkaa. --” N166

Tässä aineisto-otteessa ero ja etääntyminen alkoholiongelmaisesta ja tämän arjen hoidosta ovat toimineet selviytymiskeinoina. Kirjoittaja on saanut omaa tilaa, koska vastuunkanto alkoholiongelmaisesta on poistunut; ”se en ole minä, joka niitä raha-asioita joutuu selvittämään”, mikä vahvistaa kirjoittajan selviytymistä. Selviytymisen selonteko on syyttävä, koska keskusteluvierissä nousee eron syyksi alkoholiongelmaisen haaste ottaa vastuuta ja hoitaa yhteisiä arjen asioita.

Kirjoittajan resilienssi näyttäytyy tässä selviytymisen selonteossa vahvana ja suojaamassa kirjoittajaa.

Suhteellisen usein alkoholiongelmainen ei vaikuta keskusteluviestien perusteella hyväksyvän eroa, vaan pyrkii hyvällä tai pahalla saamaan puolison pidettyä kiinni itsessään. Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja kuvaa eronneensa alkoholiongelmaisen kanssa ja eron myötä pariskunnan välit ovat katkenneet, alkoholiongelmaisen taholta. Kirjoittaja katsoo eron olleen hyvä asia, jonka suoma etäisyys on auttanut kirjoittajaa voimaantumaan. Kirjoittaja ei ole halukas pitämään yhteyttä alkoholiongelmaisen kanssa, koska tämän käytös on hyvin riidan haakuista ja ailahtelevaa.

”Oma ex-mieheni on tässä välillä taas katkaissut kokonaan välejä, haukkunut joka asiasta pystyyn, välillä valitellut itkuhymiöiden kera kauheaa ikäväänsä jne. Mutta onneksi kuitenkin välissä on pitkiäkin jaksoja, jolloin se ei laita mitään. Oma kantani noihin viesteihin on hyvinkin lyhyt ja ytimekäs. Ja se varmaan osaltaan auttaa siinä, ettei se sen enempää pommittele viesteillä.” N169

Tässä selviytymisen selonteossa kuvautuu hyvin se, että alkoholiongelmaisen oma käytös eron jälkeen vaikuttaa vahvasti puolison selviytymiseen, mikä näkyy tässä: ”...taas katkaissut kokonaan välejä, haukkunut joka asiasta pystyyn, välillä valitellut itkuhymiöiden kera kauheaa ikäväänsä”. Tässä aineisto-otteessa alkoholiongelmaisen välien katkaiseminen, haukkuminen ja välillä ikävän ilmaiseminen vahvistavat puolison ymmärrystä parisuhteen epävarmuudesta ja epävarmuudesta. Tämä vahvistaa kirjoittajan eropäätöstä ja toimii kirjoittajan selviytymistä vahvistavana. Kirjoittaja ei halua olla yhteydessä alkoholiongelmaiseen oma-aloitteisesti, vaan pyrkii itsenäisyyteen. Tämä selviytymisen selonteko on sävyltään syyttävä, sillä syy vaikeaan tilanteeseen ja yhteydenpitoon asetetaan alkoholiongelmaisen riitaisuuteen. Myös tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan resilienssi näyttäytyy vahvana, sillä kirjoittaja toimii aktiivisesti sitä vastaan, ettei alkoholiongelmaisen käytös vaikuttaisin hänen arkeensa ja hyvinvointiinsa.

Taloudellinen tilanne ja ylipäättään epävarmuus omasta pärjäämisestä voi vaikeuttaa eroamista, mikä käy aineistostani monista keskusteluviesteistä ilmi. Huoli ja myös viha alkoholiongelmaisen toimintaa kohtaan vaikeuttaa eroamista, samoin kuin huoli siitä, miten alkoholiongelmaisen toiminta vaikuttaa yhteiseen lapseen. Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja on eroamassa alkoholiongelmaisesta ja kirjoittajan ajatukset ovat jo tulevaisuudessa.

Alkoholiongelman kielteinen suhtautuminen saa kuitenkin kirjoittajan epäilemään, miten hän pärjää tulevaisuudessa. Kirjoittaja myös pohtii eron vaikutusta lapseen.

”Olen eroamassa alkoholistista.-- Hän on suurin piirtein sotaa julistamassa. Ehdin nauttia hiipivästä vapauden tunteesta. Nyt mieltä kalvaa epävarmuus. ei niinkään eroamisesta. Epävarmuus asioiden järjestymisestä kalvaa -- huonossa taloudellisessa tilanteessa asioiden järjestely ja aikataulujen sopiminen on rankkaa. Samalla minua kuormittaa kaikista eniten miehen sekoilut. Ja huolestuttaa lapsen hyvinvointi.” NI36

Tässä selviytymisen selonteossa nousee vahvasti esiin, miten kirjoittajan on äärimmäisen vaikea irrottautua, vaikka hän näkeekin alkoholiongelman toiminnan vaikuttavan omaan elämäänsä elämänlaatua heikentävällä tavalla; ”samalla minua kuormittaa kaikista eniten miehen sekoilut. Ja huolestuttaa lapsen hyvinvointi”. Kirjoittajan selviytymistä heikentää epävarmuus asioiden järjestymisestä, lapsen hyvinvoinnista ja myös alkoholiongelman sekoilusta. Epäilyä eron oikeisuudesta kirjoittaja puolustelee sillä, ettei tiedä, miten käytännön järjestelyt onnistuvat. Kirjoittajan selviytymisen keinona näyttäytyy tilanteessa pysyminen omista ajatuksista ja toiveista huolimatta. Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan resilienssi on heikko ja vasta muotoutumassa, sillä kirjoittaja on epävarma, miten saa asioita eteenpäin.

Kontrolli

Alkoholin käytön rajoittaminen on keskusteluviesteissä alkoholiongelman puolison yksi selviytymiskeino säädellä läheisyyttä ja etäisyyttä. Erityisesti kun perheessä on myös lapsia, juomisen rajoittaminen on hyvin tiukkaa. Lasten aikana juomista ei hyväksytä tai edes krapulassa lasten hoitamista. Keskusteluista ilmenee puolisoitten poikkeuksetta ottavan vastuun lasten hoidosta alkoholiongelman ollessa juomassa tai krapulassa. Alkoholin käytön rajoittaminen voi toimia myös toisinpäin; alkoholiongelman alkoholien käyttöä voidaan huomaamatta tukea ottamalla vastuuta arjen hoidosta.

Tässä seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja rajaa alkoholiongelman juomisen tapahtumaan muualla kuin puolison läsnä ollessa. Kirjoittaja vetäytyy omiin oloihinsa juomisen aikana, eikä suostu edes keskustella alkoholiongelman kanssa tämän juodessa. Kirjoittaja rajoittaa yhteistä olemista vielä alkoholin käytön loputtuakin. Kirjoittaja haluaa ilmaista

alkoholiongelmaiselle, ettei hyväksy tämän toimintaa mitenkään. Kirjoittaja ei ole vielä pohtinut eroamista, vaan enemmänkin pyrkii nykyisessä tilanteessaan selviytymään.

”--Tänään taas oli vastassa humalainen, kun kulin töistä kotiin. Ilmoitin, etten halua olla tekemisissä, kun hän on käyttänyt alkoholia ja vetäydyin toiseen huoneeseen puuhaamaan omia hommiani. Olen alkanut vihdoinkin sisäistää kauan tietämäni faktaa, ettei minun tekemisilläni ole merkitystä. Nykyään kaavaksi on muodostunut se, että humalaisen kanssa en suostu juttelemaan tai mitään muutakaan, mutta en kyllä oikein seuraavina päivinäkään. Pidän mykkäkoulua, mikä ei varmaan ole se kaikkein kehittävin tapa. En vain kykene olemaan kuin kaikki olisi hyvin ja normaalisti, mutta toisaalta ei ole mitään sanottavaakaan. Kaikki on käyty läpi jo niin loputtoman moneen kertaan, ettei asioista keskustelu tunnu enää hyödyttävän mitään. Mutta ei sitä osaa jutella päivän säästäkään. Oikeastaan haluan myös rankaista miestä ja osoittaa, etten hyväksy hänen käytöstään.” N131

Tässä aineisto-otteessa kirjoittajan selviytymiskeinona on alkoholin käytön rajoittaminen toiseen tilaan kodin sisällä vetäytymällä toiseen tilaan ja keskustelun rajoittaminen pitämällä mykkäkoulua. Kirjoittaja katsoo tällä tavoin kontrolloimalla arjesta tulevan normaalimpaa. Kirjoittaja ei ole kontrolloinnin lisäksi pyrkinyt muulla tavoin eroon, vaan selviytymistä tukee sopeutuminen tilanteeseen ja kontrollointi siltä osin, kuin se on tilanteessa mahdollista. Kirjoittaja ilmaisee juomisen olevan poikkeava asia, eikä se ole hyväksyttävissä ja kirjoittaja näkee ongelman olevan miehensä syy. Kirjoittaja myös puolustelee omaa toimintaansa pysyä parisuhteessa ja rankaista miestä sillä, että kokee itse kärsivänsä alkoholin käytöstä. Kirjoittajan resilienssi näyttäytyy tässä selviytymisen selonteossa vahvana ja suojaavana, koska kirjoittajalle on syntynyt ymmärrys alkoholiongelman luonteesta. Kirjoittaja ymmärtää, ettei voi omalla toiminnallaan vaikuttaa miehen juomiseen, mutta kirjoittaja pyrkii tekemään arjesta siedettävämpää kontrolloimalla juomista.

Seuraavissa selviytymisen selonteoissa mieskirjoittaja on ollut alkoholiongelmaisesta kanssa yhdessä jo vuosia ja epäilee osittain, onko edes kyse alkoholiongelmastakin. Kirjoittaja on hyvin läheinen alkoholiongelmaisesta kanssa ja arki määrittyy paljolti alkoholiongelmaisesta kautta. Kun alkoholin käyttö on aktiivista, kirjoittaja ottaa yhä aktiivisempaa roolia arjessa ja huolehtii alkoholiongelmaisesta ja pariskunnan arjesta.

”Sitten kun ite päätän että ei maistu niin hän on vihanen kun en juo seurana. -- tänään ilmoitti että hän kyllä juo ja ei ole haluja olla juomatta. Sanoin että juo pois

mutta minua et saa mukaan. Painu sitten makkariin ja jäi sinne. Noh oli selvä viikonloppu mutta ei kyllä ollu hauska. Lapsia ei onneksi ole vielä.. Hän haluais mutta voi jumalauta että pelottaa millaista se olis jos tuo jois ja olis vielä pieni lapsi.—
”M29

”On sangen haastavaa elää parisuhteessa, missä päihde on kolmantena pyöränä. -- Kontrolli päihteeseen menee aluksi osittain ja pikkuhiljaa kokonaan. Kun siinä juovan ihmisen rinnalla elelee, niin huomaamattaan mahdollistaa sen päihdeongelman osapuolen juomisen.--” M31

Näissä selviytymisen selonteoissa kirjoittajan selviytymiskeinoksi määrittyvät alkoholin käytön mahdollistaminen arjessa ja alkoholin käytön rajaaminen, mitkä ilmenevät näistä; ” kun ite päätän että ei maistu niin hän on vihanen kun en juo seurana” ja ”siinä juovan ihmisen rinnalla elelee, niin huomaamattaan mahdollistaa sen”. Kirjoittaja ilmaisee, että ei saa häntä mukaan juomiseen. Kirjoittaja kuvaa, että ei halua lapsia alkoholiongelmaisen kanssa, vaikka tämä haluaisi. Kirjoittaja puolustelee omaa toimintaansa alkoholin käytön mahdollistajana sillä, että huomaamattaan toimii arjessa alkoholin käyttöä mahdollistavasti. Kirjoittaja kuvaa alkoholin käytön vievän puolisolta kontrollin, mikä johtaa siihen, että kirjoittajan on otettava vastuuta arjesta. Kirjoittajan selviytymiskeinona on myös sopeutua tilanteeseen, eikä hän ilmaise pyrkivänsä aktiivisesti muutokseen. Näissä selviytymisen selonteoissa kirjoittajan resilienssi näyttäytyy kehittyneenä, sillä kirjoittaja kykenee jonkin verran rajaamaan alkoholiongelmaista.

Aineistossani nousi esiin useissa keskusteluviesteissä, että normaalien arkipäivän toimintojen suorittaminen oli erittäin haasteellista kirjoittajille alkoholiongelmaisen kanssa eläessä. Alkoholiongelmaisella ei kirjoittajien mukaan näytä olevan mitään vastuuta arjesta, eikä siitä, että alkoholiongelmainen omalla toiminnallaan juomisen ollessa aktiivisena häiriköi, jopa terrorisoi kirjoittajien nukkumista, syömistä, työssäkäyntiä tai vapaa-aikaa ja sosiaalisia suhteita. Seuraavassa selviytymisen selonteossa kirjoittaja kuvaa arjen olevan täydellistä kaaosta, josta alkoholiongelmainen ei ota mitään vastuuta, eikä kirjoittaja saa rauhaa edes kotona, kun alkoholin käyttö on aktiivista. Kirjoittaja hoitaa omasta aloitteesta kodin arkea tällöin, eikä kirjoittajan viesteistä ilmene tämän olevan erityisesti harkinnan eroamista.

”Mun suhteessa oli tätä kotitöistä laistamista, lupauksen pettämistä, mun tarpeiden vähättelyä, kaiken vapaa-ajan juomista yms. Ryyppyreissuille katoamista, pettämistä, hirveää haukkumista ei ollut ja niitä en olisi katsellutkaan. Inhottavaa oli

toisen juomista katsella tai telkkarin huudattamista kuunnella ja ettei ollut rauhaa keskittyä mihinkään, kun humalassa kyseli ja selitti ja keskeytti kaiken. Ärhäkkä mielentilakin krapulassa tai juomahimossa. Vähän ristiriitaista on passata ja hoivata ja silti ääneen jurnuttaa tai huutaa, ehkä uhkailla lähtevänsä. Sanoo miten asia on, ja toimii sitten johdonmukaisesti sanomansa mukaan, sitä ehkä on rajojensa pitäminen. Vaikeaa kyllä.” X76

Tässä aineisto-otteessa kirjoittaja, jonka sukupuoli ei keskusteluviesteistä ilmennyt, pyrkii pitämään kiinni omista rajoistaan ja sanomaan oman mielipiteensä eli kontrolloi alkoholin käyttöä, mikä toimii selviytymiskeinona, se ilmenee tästä: ”sanoo miten asia on, ja toimii sitten johdonmukaisesti sanomansa mukaan, sitä ehkä on rajojensa pitäminen”. Toisaalta kirjoittaja toimii ristiriitaisesti, sillä hän hoivaa ja passaa alkoholiongelmaista ja ottaa arjesta vastuun, jolloin selviytyminen on enemmän sopeutumista ja alkoholin käytön mahdollistamista. Kirjoittaja tulkitsee alkoholiongelmaisen syyksi sen, että arki on vaikeaa, koska alkoholiongelmainen saattaa kadota ryypyreissuille, pettää ja haukkuu, eikä kotonakaan anna rauhaa keskittyä. Kirjoittaja ilmaisee omien rajojen ja oman tahdon ilmaisemisen olevan vaikeaa, mikä heikentää kirjoittajan selviytymistä. Kirjoittajan resilienssi näyttäytyy suojaavana, koska kirjoittaja on tiedostanut, miten pitäisi itse toimia suojatakseen itseään, vaikka ei siihen aina pystykään.

Kontrolliin liittyy myös järjen takominen alkoholiongelmaiselle, mikä tuli useissa keskusteluviesteissä esiin aineistostani. Kirjoittajat tunnistivat alkoholiongelmaiselle puhumisen asiaksi, jolla pyrittiin alkoholiongelmaista kontrolloida. Puhuminen saattoi olla uhkailevaa, vaativaa tai järjen takomista. Kirjoittajat kuvasivat tätä niin sanotuksi takomisvaiheeksi. Alla olevassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja kuvaa hyvin, miten puhuminen yleensä parisuhteessa alkoholiongelmaisen kanssa menee. Kirjoittaja ei ole omalla kontrolloivalla puheellaan saavuttanut tilanteeseen muutosta.

”Uhkailut menettää tehonsa, itse menettää uskottavuutensa ja homma menee teatteriksi, jossa sama näytelmä toistuu ja toistuu; muutosta ei tapahdu. Olen tähän itsekin sortunut ja huomasin, että alkoholisti käyttäytyy juuri niin huonosti, mihin itse suostuu ja on kuin lapsukainen marinassaan ”yrittää vähentää” ”jos hän seuraavalla kerralla on selvänä” jne. Omat puheet ja uhkailut on ihan samaa soopaa kuin alkoholistin lupaukset; eihän ne kumpikaan toteudu tai pidä paikkaansa ja pelleilyn jatkuessa kumpikin ihan hyvin sen tietää, mutta näytelmää jatketaan silti, jopa vuosia.

Se oma lähtö tai jonkinlaisten rajojen asettaminen, samoin kuin juopon vähentely/raitistaminen siintää aina jossakin tulevaisuudessa, ei tässä päivässä.” N151

Tässä selviytymisen selonteossa näkyy kirjoittajan vetoaminen sekä omaan että alkoholiongelmaisen puheeseen selviytymiskeinona, jolla yritetään vaikuttaa tilanteeseen, mikä näkyy tässä: ”omat puheet ja uhkailut on ihan samaa soopaa kuin alkoholistin lupaukset”. Kirjoittaja kuvaa sortuneensa uhkailevaan puheeseen, mutta ei ole toteuttanut uhkauksiaan. Kirjoittaja kuvaa myös alkoholiongelmaisen lupaavan yrittävän vähentää juomista ja itse uskoneensa siihen. Kirjoittajan resilienssi näyttäytyy tässä selviytymisen selonteossa kehittymässä olevana.

Tässä luvussa olen tarkastellut läheisyyden ja etäisyyden säätelyä selviytymisen selontekona ja sen alaselontekojen asumisen säätelyä, eron pohtimista ja kontrollia. Näissä selonteoissa merkityksellistyy alkoholin ongelmallisen käytön vaikutus puolison toimintaan. Alkoholin ongelmallista käyttöä parisuhteessa tai parisuhteesta lähtemistä luonnehtii puolison kasvava tarve muuttaa tilannetta. Aineistossani näkyy se, että puoliset alkavat toimia läheisyyden ja etäisyyden selontekojen mukaan pääasiassa aktiivisesti.

5.2 Emootiot selviytymiskeinona

Emootiot ja niiden merkitys puolison selviytymiskeinona nousevat vahvasti esiin tutkimusaineistosta. Aineistoa tarkasteltaessa pystyi erottelmaan erilaisia tunteita, jotka toimivat selviytymisen tukena tai toisaalta jarruttivat selviytymistä. Selviytymisen selontekojen alaselonteiksi määrittyivät emootioiden selonteoissa toivo paremmasta, rakkaus ja lojaliteetti, syyllisyys ja häpeä sekä lamaantumisen.

Toivo paremmasta

Monella puolisollla on aineistoni perusteella alkoholiongelmaisen juomisesta ja sen arkea hankaloittavasta erityisyydestä huolimatta usko parempaan ja toivo siitä, että huomina tuo parempaa tullessaan. Aivan pienikin merkki siitä, että alkoholiongelmainen raitistuu, antoi lisää uskoa ja toivoa. Toisaalta, jos juominen sitten jatkuikin, oli pudotus ahdistukseen suuri. Tunnesuhdetta kuvattiin vuoristoradaksi.

Seuraavassa aineisto-otteessa naiskirjoittaja kuvaa turtuneensa elämään alkoholiongelmaisen kanssa. Kirjoittaja löytää alkoholiongelmaisesta hyviä puolia ja arjessa hyvien ja huonojen aikojen vuorottelu antaa kirjoittajalle toivoa muutoksesta. Kirjoittaja on jatkanut parisuhdettaan alkoholiongelmaisen kanssa jo vuosia, eikä ole keskusteluviestien perusteella eronnut.

”elämään alkoholistin kanssa vain turtuu...varsinkin jos on niitä parempiakin aikoja. Ihminen on outo, toivo ja ehkä uskokin parempaan saa monen jatkamaan. Huomaan ajattelevani, että onhan hän hyvä puoliso ja isä selvänä ollessaan. Järki ja tunne eivät pelaa yhteen” N42

Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinona on toivo paremmasta, jonka kautta hän saa aina voimaa jatkaa parisuhdetta alkoholiongelmaisen kanssa. Kirjoittajan selviytymisen selonteoksi määrittyy alkoholiongelmaisen hyvien puolien näkeminen alkoholin käytöstä huolimatta. Kirjoittaja puolustelee jäämistään parisuhteeseen sillä, että alkoholiongelmainen on kuitenkin hyvä isä ja puoliso selvänä. Kirjoittajan resilienssi on hauras, koska kirjoittaja kuvaa turtuneensa arkeen alkoholiongelmaisen kanssa. Resilienssi suojaa kirjoittajaa siitä huolimatta, koska arjessa on hyviä aikoja ja kirjoittaja näkee itsellään olevan toivoa.

Aineistosta käy ilmi, että vaikka tilanne perheen arjessa olisi kuinka huono ja arki ”pyörisi” alkoholiongelmaisen valintojen ympärillä, puolisoiden on tästä vaikea irrottautua tai tehdä muutoksia tilanteelle. Seuraavassa aineisto-otteessa tämä konkretisoituu naiskirjoittajan kirjoittamana. Tässä tilanteessa kirjoittaja ja alkoholiongelmainen ovat olleet jo pitkään yhdessä ja heillä on yhteiset lapset. Kumpikin on työelämässä, mutta kirjoittaja kantaa kaiken vastuun kodin arjen pyörittämisestä. Kirjoittaja ei ole eronnut tai pohdi eroa päällimmäisenä vaihtoehtona tilanteen parantamiselle, vaan pikemminkin kirjoittaja etsii keinoja, joilla voisi alkoholin käyttöön puuttua.

”--Hän ei tietenkään näe ongelmaa ja se, että se on muulle perheelle ongelma, ei ole hänen ongelmansa. Olemme olleet avioeron partaalla, silloin hän lupasi lopettaa, mutta tämä lupaus unohtui yhtä nopeasti kuin oli annettu. Minulla on suoraan sanoen olo, että mies kusettaa. Hän kääntää aina asian niin, että minä olen syy, jonka vuoksi hän juo, minä olen nalkuttaja ja hullu sekopää. Olen välillä epäillytkin omaa mielenterveyttäni. En kuitenkaan enää jaksa. Olen joutunut olemaan töistä pois, kun mies on juonut aamuun asti ja hänen pitäisi huolehtia lapsistamme, mutta en voi luottaa lapsia hänen käsiinsä kostean illan jälkeen. Monesti mies juo kotona, omassa ”verstaassaan” aamuyön tunneille asti. N36

Tästä selviytymisen selonteosta ilmenee kirjoittajan selviytymiskeinona oleva sopeutuminen tilanteeseen; ”olemme olleet avioeron partaalla, silloin hän lupasi lopettaa”. Kirjoittajan selviytymistä alkoholiongelmaisen rinnalla tukee alkoholiongelmaisen katteettomat lupaukset muutoksesta, mikä on saanut kirjoittajan jatkamaan edelleen parisuhdetta. Kirjoittaja kuvaa joutuneensa olla pois töistä miehen juomisen vuoksi, mutta juomisen kirjoittaja katsoo olevan hyväksyttävämpää, kun se tapahtuu kotona ja toisessa tilassa. Tämä selviytymisen selonteko on puolustelevalta, sillä kirjoittaja puolustaa parisuhteessa alkoholiongelmaisen kanssa yhä olemistaan miehen lupauksilla muutoksesta ja epäilyillään siitä, että vika onkin kirjoittajassa itsessään. Kirjoittajan resilienssiä heikentää alkoholiongelmaisen syytökset siitä, että kirjoittaja on hullu sekopää, joka nalkuttaa, mikä on johtanut kirjoittajan epäilemään omaa mielenterveyttään.

Rakkaus ja lojaliteetti

Tunnesuhde alkoholiongelmaisen ja puolisoitten välillä näyttäytyy aineistossani sekä positiivisessa että negatiivisessa valossa selviytymiskeinona. Puolisot kuvaavat aineistossa, että yhdessä heitä alkoholiongelmaisen kanssa pitää rakkaus ja välittäminen ja toisaalta pelko ja syyllisyys.

Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja kuvaa eri tunteita, joita käy läpi suhteessa alkoholiongelmaiseen. Voidaan katsoa, että juuri tunteet estävät kirjoittajaa menemästä elämänsään eteenpäin, vaikka hän onkin alkoholiongelmaisesta jo eronnut. Kirjoittaja kokee suurimpana tunteena sääliä alkoholiongelmasta kohtaan, eikä siksi kykene irrottautumaan lopullisesti.

”Kyllä minä tunnen sääliä, vaikka myös kiukkua, ärtymystä ja ahdistusta. Ajattelen, että tuo säälintunne on osaltaan syy suhteeseeni alkoholistin kanssa. -- Tunsin myötätuntoa rikkinaista ihmistä kohtaan ja luulin sitä molemminpuoliseksi rakkaudeksi. -- säälin takia irrottautuminen ex-miehestäkin on näin vaikeaa. Niin, avioero onnistui minulta, mutta muuten en olekaan päässyt exästä irti. En uskalla edes haaveilla uudesta suhteesta, kun pelkään satuttavani exsää. Säälin häntä, kun hän on yksin. --” N2

Tässä selviytymisen selonteossa selviytymiskeinoksi määritetty tunnesuhde alkoholiongelmaiseen, sillä kirjoittaja kuvaa rakkaudeksi luulemansa myötätunnon olleen syy parisuhteeseen ja sen myötä myös sopeutumiseen myös alkoholin käyttöön parisuhteen arjessa. Kirjoittajan selviytymistä heikentää eron jälkeen sääli, joka estää kirjoittajaa aloittamasta uutta parisuhdetta. Kirjoittaja oikeuttaa ja puolustaa omaa toimintaansa sitoutua ex-puolisoonsa myös eron jälkeen sillä, että ei halua

satuttaa alkoholiongelmaista. Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan resilienssiä heikentää tunneside alkoholiongelmaista kohtaan, vaikka kirjoittajalla vaikuttaa olevan taustalla halu irtautua parisuhteesta myös henkisesti.

Aineistosta nousee esiin, että kirjoittajia pitää kiinni parisuhteessa suhteen hyvät puolet, jotka kompensoivat alkoholin käytöstä aiheutuvia haittoja. Irrottautumisen pohtiminen ja hyviin hetkiin takertuminen pitävät kirjoittajia kiinni parisuhteessa ja toimimattomassa arjessa. Naiskirjoittaja kuvaa alla olevassa selviytymisen selonteossaan suhteessaan alkoholiongelmaiseen olleen paljon rakkautta ja iloa. Suhteen hyvät puolet ovat pitäneet kirjoittajaa parisuhteessa, vaikka alkoholi näkyy suhteessa negatiivisesti. Kirjoittaja on toisinaan pohtinut eroa, mutta ei siihen koskaan ole päätynyt.

”Suhteessamme on aina ollut paljon rakkautta, iloa ja kaikkea hyvää, mutta miehen vinksahantanut suhde alkoholiin rapauttaa tätä vahvaa pohjaa. Välillä enemmän, välillä vähemmän. Olen miettinyt eroa useampaan otteeseen vuosien varrella” N4

Tässä selviytymisen selonteossa selviytymiskeinoksi määrittäyty sitoutuminen alkoholiongelmaiseen, sillä kirjoittaja ilmaisee suhteessa olevan paljon rakkautta ja muuta hyvää. Kirjoittaja katsoo miehensä vinksahaneen suhteen alkoholiin vaikuttavan parisuhteeseen negatiivisesti ja kirjoittaja on pohtinut myös eron mahdollisuutta. Tämä selviytymisen selonteko antaa kirjoittajalle oikeutuksen jäädä parisuhteeseen suhteen hyvien puolien vuoksi. Kirjoittajan resilienssi suojaa häntä, sillä kirjoittajalla on voimakas positiivinen tunneside alkoholiongelmaiseen, mikä kompensoi parisuhdearjessa näkyviä alkoholin käyttöön liittyviä haasteita.

Yhtenä selkeänä tunteisiin liittyvänä selviytymiskeinona keskusteluviesteissä näkyy tunnepuhe, joka saa monen puolison uskomaan siihen, että tilanne varmasti paranee. Alkoholiongelmaisen puolisoa pitää parisuhteessa se, että alkoholiongelmainen osaa puhua asiat paremmaksi ja puoliso haluaa näihin hyviin puheisiin ja katumukseen uskoa. Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja kuvaa säälivänsä alkoholiongelmaista, joka katuu aina juomistaan. Kirjoittajan mukaan alkoholiongelmainen osaa puhua ja luvata kaikkea hyvää, mutta lupauksen lunastaminen on kyseenalaista.

”Sääli on noussut pintaan entistä enemmän, miten raaskin jättää toisen, kun selväpäisenä kuitenkin aina katuu juomistaan eikä haluaisi elää niin kuin elää. Mutta halu muutokseen ei kuitenkaan ole tarpeeksi vahva. Minä pelkään myös, että pyörtäisin

päätökseni. Oma juopponi ainakin osaa puhua ja luvata kuunkin taivaalta, ja siinä hetkessä varmasti uskoo lupauksiinsa itsekin.” N44

Tässä selviytymisen selonteossa selviytymiskeinoksi määrittyy sitoutuminen ja tunnesuhde alkoholiongelmaiseen. Kirjoittaja pysyy suhteessa säälin vuoksi sekä siksi, että alkoholiongelmainen katu käytöstään ja lupaa muutosta. Kirjoittaja puolustaa aineisto-otteessa omaa toimintaansa pysyä parisuhteessa sillä, että puoliso osaa puhua ja luvata muutosta. Kirjoittajan resilienssi ei ole vielä riittävän vahva, jotta kirjoittaja saisi muutettua tilannetta, kirjoittajan omat tunteet estävät kirjoittajaa toimimasta.

Syylisyys ja häpeä

Aineistossa oli läsnä jonkin verran myös sitä, että puoliset ovat sidoksissa alkoholiongelmaiseen negatiivisen tunnesuhteen kautta. Negatiivinen tunnesuhde pitää puolisoita parisuhteessa siitäkin huolimatta, että alkoholiongelmainen olisi käyttäytynyt huonosti puolisoa kohtaan suhteessa. Seuraavassa selviytymisen selonteossa kuvautuu alkoholiongelmaisen itsetuho uhkailujen nopea muutos toiseen suuntaan. Naiskirjoittaja on epäröi omaa eropäätöstään, koska alkoholiongelmainen on uhannut itsensä vahingoittamisella. Mitään ei ole kuitenkaan tapahtunut, vaan alkoholiongelmainen onkin etsimässä jo toista seuraa.

”--Äkkiä se mies toipui. Köysi vaihtui Tinderiin. Kännissä siellä solmii uusia suhteita. Oikein kehui mulle kuinka paljon tulee treffikutsuja. On se kyllä hyvä! Mut oikeesti se on hyvä, päästään irti toisistamme.” N156

Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittaja pyrkii lopulta eroon parisuhteesta alkoholiongelmaisen kanssa, koska tämä uhkaa ensin itsetuhoisia ja sen jälkeen etsii uutta treffiseuraa. Alkoholiongelmaisen käytös vahvistaa kirjoittajan selviytymistä. Kirjoittajan resilienssi on vahvistunut ja suojaa häntä, sillä kirjoittaja saa vahvistusta eropäätökselleen alkoholiongelmaisen toiminnan kautta.

Useista keskusteluviesteistä käy ilmi, että alkoholiongelmainen usein syyttää puolisoita siitä, että juomisen syy onkin puolisoissa ja heidän toiminnassaan. Kirjoittajat tuovat esiin sitä, että alkoholiongelmainen kokee puolisoitten nalkuttavan tai määräilevän. Keskusteluviesteistä voi lukea myös, että alkoholiongelmaiset kielsivät loppuun saakka mitään alkoholiongelmaa olevan ja ongelma on vain puolisoitten omassa päässä.

Seuraavassa aineisto-otteessa naiskirjoittaja ei ole vielä eronnut alkoholiongelmaisesta, mutta saa tämän taholta syyttelyä osakseen siitä, että itse asiassa juomisen syy onkin puolisoissa. Selonteossa näkyy myös alkoholiongelmaisen taitava puhuminen; ensin syytetään puolisoa, sitten osataan puhua kauniita. Tässä puoliso on tunnesuhteen vuoksi hyvin vahvasti kiinni alkoholiongelmallisessa.

”eipä se totuus pääse unohtumaan, kun tämä rakas elämänkumppanini sen paiskaa vasten kasvoja. Yritän olla omissa oloissani, ettei riitaa tulisi. Mutta sanomista tulee siitäkin. Kaikki on taas minun syytä, minulle kun ei riitä mikään -- Sanoi taas, ettei hän käsitä, miksi tuo juominen on minulle ongelma. Ja muisti taas muistuttaa miten helposti löytyy uusia ja parempia. -- Välillä mankuu, että eikö voitaisi sopia ja sitten alkaa taas moittiminen. tuo ihminen tekee minut koko ajan onnettomaksi” N64

Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinona on yrittää olla omissa oloissaan ja välttää riitaa. Alkoholiongelmainen syyllistää kirjoittajaa siitä, että juominen on vain kirjoittajalle ongelma ja syy siihen on puolisoissa. Kirjoittaja pyrkii omalla toiminnallaan sopeutumaan tilanteeseen. Kirjoittaja tulkitsee alkoholiongelmaisen syytökset oikeiksi, mikä johtaa kirjoittajan välttelevään toimintaan. Kirjoittajan resilienssi ei ole riittävän vahva siihen, että kirjoittaja aktiivisesti pyrkisi muuttamaan tilannetta. Kirjoittajan resilienssi suojaa häntä, kun kirjoittaja pyrkii olemaan omissa oloissaan.

Alkoholiongelmaisen puoliso kokee yleensä poikkeuksetta häpeää, mikä on myös aineistossani vahvasti esillä. Puoliso kokee häpeää itse tilanteesta ja häpeää siitä, että omasta valinnastaan hän on ja pysyy parisuhteessa alkoholiongelmaisen kanssa. Häpeän tunne on usein se tekijä, joka estää puolisoita pyrkimästä muutokseen tai hakemasta apua ulkopuolelta. Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja kuvaa häpeää siitä, että ei ole tunnistanut alkoholiongelman merkkejä ajoissa. Kirjoittaja ei ole eronnut alkoholiongelmallisesta, mutta on kuitenkin siihen hakenut apua, vaikka häpeä on ollutkin suuri.

”Suuri osa alkoholistien läheisistä varmasti tuntee häpeää. Itse tunnen siitä, etten tunnistanut niitä merkkejä, jotka miehen alkoholisoitumisesta oli ilmassa. Uskoin vaan siihen yhteiseen tulevaisuuteen. Ihan varmasti jokainen alkoholistin läheinen tietää, että alkoholistissa on se toinenkin puoli. Kyllähän sellaisen on helppo tuomita, joka ei alkoholistin kanssa ole elänyt. Niin minäkin aikoinaan ihmettelin, että miksi ne alkoholistien puoliset eivät vaan lähde.” N133

Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinoksi määrittyy kirjoittajan usko yhteiseen tulevaisuuteen, joka on pitänyt kirjoittajaa parisuhteessa. Kirjoittaja on sallinut tilanteen jatkua hälytysmerkeistä huolimatta, mikä aiheuttaa hänelle häpeää ja on estänyt kirjoittajan selviytymistä. Tässä aineisto-otteessa kirjoittaja puolustaa omaa toimintaansa pysyä parisuhteessa juuri sillä, että ei ole tunnistanut merkkejä alkoholiongelmasta. Kirjoittajan resilienssi näyttäytyy tässä aineisto-otteessa suojaavana tekijänä, jonka avulla kirjoittaja kykenee kestämaan vaikean häpeän. Vielä resilienssi ei ole vahvistunut riittävästi, jotta kirjoittaja saisi muutosta aikaiseksi.

Lamaantuminen

Lamaantuminen on tunne, joka aiheutuu alkoholiongelmaisen puolisolalle, kun arki on haasteellista hallita ja alkoholin käyttö on se, mikä arkea pyörittää. Aineistostani nousi esiin lamaantumisen heikentävän alkoholiongelmisten puolisoiden toimintakykyä arjessa.

Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja kuvaa arkeaan eron jälkeen. Kirjoittaja kuvaa eläneensä parisuhteessa pelon vallassa ja edelleen eron jälkeen irtautuminen alkoholiongelmasta on vaikeaa. Kirjoittaja kuvaa lamaantumisen taustalla olevan häpeän tunteita. Kirjoittaja on alkanut päästä lamaantumisen tunteesta hyvin pienin askelin eteenpäin omassa elämässään ja kuvaa sen kautta syntyneitä pieniä hyvän olon tunteita.

”Olen tosiaan ollut kuin piesty koira vuosia sitten, kun eron jälkeen yritin opetella elämään ns. normaalia elämää. Se oli raskasta ja kuitenkin ihanaa aikaa, kun alkoi ymmärtää itseään -- ja jopa aloin ymmärtää sitä juoppoakin. Meillähän oli välit menneet niin tiukkaan solmuun, että elin pelon vallassa. Aika pian silloin päätin, etten voi asua hänen kanssaan, olin liian arka ja säikky -- sekin ärsytti kait häntä kun hän näki miten pelkäsin. Mutta silti en ole hylännyt häntä, yritän edelleen pitää yhteyttä ja kuunnella, jos on asiaa, mutten anna rahaa enkä neuvo mihin mennä hoitoon, sen lopetin, tein sitäkin "vääryyttä" vuosia -- Haluaisin että kaikki menisi niin kuin on "ihmisten silmissä" oikein ja hyvin, ettei minun taas tarvitse hävetä.” N175

Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinona on eron jälkeen normaalin elämän opettelu; ”eron jälkeen yritin opetella elämään ns. normaalia elämää. Se oli raskasta ja kuitenkin ihanaa aikaa, kun alkoi ymmärtää itseään”. Kirjoittaja ilmaisee alkaneensa ymmärtää alkoholiongelmaista ja myös itseään. Kirjoittaja on alkoholiongelmaisen kanssa eläessään sopeutunut yhteiseen arkeen, vaikka on tiedostanut sen poikkeavan normaalista arjesta. Kirjoittaja kertoo

pelänneensä parisuhteessa alkoholiongelmaisen kanssa ja pelko on lamaannuttanut kirjoittajan toimintakykyä. Kirjoittaja kuvaa, että ei ole kuitenkaan eron jälkeenkään hylännyt alkoholiongelmaista, vaan tukee häntä. Aineisto-otteesta käy ilmi kirjoittajan resilienssin vahvistaneen kirjoittajaa sopeutumista parisuhteeseen. Eron jälkeen kirjoittajan resilienssi on kasvanut hänen alettua pitämään aktiivisesti huolta itsestään.

Lamaantuminen näkyy aineistossa myös siinä, että puoliso ei uskalla ottaa omaa tilaa, koska pelkää, miten toiselle käy. Sääli ja murhe alkoholiongelmaisesta ovat tekijöitä, jotka pitävät puolisoa yhdessä alkoholiongelmaisen kanssa. Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja epäröi eron mahdollisuutta, sillä hän näkee parisuhteessa olevan hyvääkin ja toisaalta kirjoittaja tuo esiin pelkoaan siitä, kuinka alkoholiongelmaisen työnteon käy tai kuinka tämä pystyy hoitamaan arkeen, jos he eroavat. Kirjoittaja kertoo keskusteluviestissään alkoholiongelmaisen jo menettäneen työnsä alkoholin käytön vuoksi, mikä lisää hänen epäröintiään alkoholiongelmaisen itsenäisestä pärjäämisestä. Kirjoittaja on ollut tässä parisuhteessa se, joka on huolehtinut myös alkoholiongelmaisen asioista. Kirjoittaja on ottanut alkoholiongelmaisen kanssa asioita puheeksi, mutta antanut siitä huolimatta useita mahdollisuuksia muutokseen.

”-- Miten jaksaisin taas sen kaiken, on tässä suhteessa ollut niin paljon hyvääkin. Ja kyllä miehenkin puolesta huolettaa. Juoko se itsensä sitten ihan rappiolle? Entä miten hän tulee toimeen, kun joutuu huolehtimaan kaikista kuluista yksin, ei ole töitäkään ja niin paljon rahaa menee ryyppäämiseenkin. -- häntä yhäkin rakastan ja pelkään hänen puolestaan. Tai voihan olla, että hänenkin asiat lähtisivät eron myötä parempaan suuntaan. -- tunnen itseni petturiksi, jos lähden. Vaikka monta vuotta jo olen antanut tilaisuuden toisensa perään ja sanonut, etten loputtomiin tätä katselemaan.--” N96

Edellisessä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinoksi määrittyy sitoutuminen alkoholiongelmaiseen, sillä kirjoittaja katsoo parisuhteessa olevan paljon hyvää ja eron pohtimista jarruttaa vastuu alkoholiongelmaisesta: kirjoittaja kokee itsensä petturiksi, jos lähtee parisuhteesta. Kirjoittaja on antanut alkoholiongelmaiselle useita tilaisuuksia muuttaa tilanne, mitä ei ole tapahtunut, vaan kirjoittaja on ajautunut huolehtimaan myös alkoholiongelmaisen asioista. Kirjoittajan oma toimintakyky suhteessa omaan selviytymiseen on heikentynyt ja kirjoittaja kuvautuu lamaan-tuneena. Tälle kirjoittajalle resilienssi toimii suojaavana ja sopeuttavana, sillä kirjoittaja on saanut

voimia aina hyvistä hetkistä ja tällä kirjoittaja puolustelee pysymistään parisuhteessa. Resilienssiä heikentää kirjoittajan liiallinen vastuu miehensä asioiden hoidosta.

Alkoholin käytöstä tulee usein parisuhteissa normaali tapa, johon puoliso turtuu. Keskusteluvies-teissä alkoholin ongelmallisen käytön normalisoituminen on hyvin usein toistuva kaava, jonka kirjoittajat saattavat itsekkin tunnistaa. Osa saa voimaa riuhtaista itsensä irti tällaisesta parisuh-teesta, mutta osa jää suhteeseen alkoholiongelmaisen kanssa vuosikausiksi, koska ei näe mitään muuta vaihtoehtoa. Tässä seuraavassa selviytymisen selonteossa kuvastuu sopeutuminen alkoho-linkäyttöön. Naiskirjoittaja on ollut parisuhteessa alkoholiongelmaisen kanssa pitkään ja suhteesta ja sen epävarmuudesta on tullut liian tuttua. Huolimatta siitäkin, että suhde satuttaa kirjoittajaa. Kirjoittaja ei pysty päästämään irti, koska suree menetettyä suhdetta ja mitä se olisi voinut olla ilman ongelmallista alkoholin käyttöä.

”Lähes 16 vuotta yhteiseloä takana. Alusta saakka suhdetta on värittänyt miehen runsas päihteiden käyttö. -- tilanteeseen on vaan turtunut ja sopeutunut useista yli-lyönneistä huolimatta. Nyt ollaan kuitenkin pisteessä, ettei vaihtoehtoja ole ja ero tulee. Suren, kuin hullu. Suren ihmistä, joka mies voisi ilman päihteitä olla. -- tiedän, ettei tule koskaan päihteitä jättämään ja ymmärrän, etten todellisuudessa edes tiedä, millainen ihminen hän olisi raittiina. Suren myös suhdetta, jota en koskaan saanut. Suhdetta, joka on ollut olemassa vain omissa haavekuvissani. Ja pelkään. Pelkään enemmän, kuin mitään, että pyörrän taas pääni ja jään tähän paskaan, koska se on helpompaa, kuin koko elämän muuttaminen.” N41

Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinoksi määrittyy sopeutuminen parisuh-teen tilanteeseen sekä eroaminen alkoholiongelmaisesta. Kirjoittaja kuvaa suhteessa olleen useita ylilyönnejä vuosien aikana, mutta kirjoittaja ei ole aktiivisesti lähtenyt muuttamaan tilannetta. Kir-joittaja ilmaisee pelkäävänsä eroa, koska koko elämän muuttaminen on vaikeaa ja kirjoittajan haa-vekuva suhteesta romahtaa. Kirjoittajan tunteet lamaannuttavat hänen toimintakykyään tehdä muutoksia. Kirjoittaja puolustelee parisuhteessa olemistaan omalla tarpeellaan pitää kiinni suh-teesta. Kirjoittajan resilienssiä vahvistaa sen ymmärrys, että alkoholiongelmainen ei tule muuttu-maan ja sen myötä kirjoittajan toimintakyky on vahvistunut ja kirjoittaja pyrkii muutokseen omalta osaltaan.

Tässä alaluvussa olen tarkastellut emotioita selviytymisen selontekona ja niistä esiin nousseita alaselontekoja toivoa paremmasta, rakkaus ja lojaliteetti, syyllisyys ja häpeä sekä lamaantuminen.

Näissä tunteisiin liittyvissä selviytymisen selonteoissa tunteet vaikuttivat sekä positiivisella että negatiivisella tavalla. Selviytyminen, esimerkiksi irtautuminen alkoholiongelmasta tai itsenäisyyteen pyrkiminen selviytymiskeinona, oli haasteellisempaa puolisoille, jotka käyttivät emootioihin liittyvää selviytymisen selontekoa. Seuraavassa alaluvussa siirryn tarkastelemaan sosiaalista tukea selviytymisen selontekona.

5.3 Sosiaalinen tuki selviytymisen selontekona

Sosiaalista tukea kuvataan keskusteluviesteissä monella tavalla ja lähes jokaisessa keskusteluviestissä sosiaalinen tuki näkyy tukea antavana voimana puolisolle. Pelkästään keskusteluviestien kirjoittaminen tai lukeminen saattaa olla monelle suuri tuki selviytymisessä, mutta myös kaikenlainen muukin ulkopuolinen sosiaalinen tuki. Sosiaalisen tuen selonteosta erottelin analyysissäni alaselonteot, jotka ovat vertaistuki, ammattilaisten tuki, sukulaiset, ystävät ja muut läheiset sekä kirjoittaminen ja puhuminen.

Vertaistuki

Vertaistuellä näyttää olevan äärimmäisen tärkeä merkitys selviytymiskeinona alkoholiongelmisten puolisoille. Vertaistukea ovat palstan muut kirjoittajat, erilaiset nettiryhmät sekä järjestäytynyt alkoholistien läheisille tarkoitettu ryhmä Al-Anon. Aineistossa Al-Anon nousi selviytymisen tukeksi monilla kirjoittajilla.

Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja kuvaa Al-Anonista saamaansa tukea selviytymiseen. Al-Anonin vertaistuen avulla kirjoittaja on aloittanut toipumisen askeleet ja kokee Al-Anonin luovan itselleen suurta uskoa tulevaisuuteen.

”Rohkaistuinkin kuitenkin ja hakeuduinkin vertaistuen piiriin -- Nuo olivat elämäni parhaita päätöksiä! Ryhmistä on löytynyt minulle kokonaan uusi maailma. Ihmisiä, jotka välittävät, ovat rohkeita, rehellisiä ja kaikki samalla asialla, matkalla hyvinvointiin. Ja uskovat elämään ja tulevaisuuteen ja kannattelevat minuakin heikkoina hetkinä ja raskaina aikoina ryhmän voimalla.” N138

Edellisessä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinoksi määrittyi vertaistuen hakeminen ryhmästä. Kirjoittaja kuvaa saaneensa ryhmän kautta rohkeutta ja tukea heikkoina hetkinä.

Kirjoittaja kuvaa löytäneensä uuden maailman ryhmän avulla. Kirjoittajan elämä kulkee kohti parempaa hyvinvointia ryhmästä saadun tuen avulla. Tämän kirjoittajan resilienssi on vahvistunut vertaistukiryhmästä saadun sosiaalisen tuen avulla.

Al-Anon on aineistoni mukaan kuitenkin paikka, joka herättää kirjoittajissa myös muunlaisia havaintoja, eikä se aina toimi selviytymisen tukena. Keskusteluviesteistä käy ilmi Al-Anonin olevan paikka, jossa kirjoittajat saavat ymmärrystä, mutta toisinaan puoliset ovat niin jumissa omassa tilanteessaan, ettei heillä riitä voimia edes mennä Al-Anoniin. Seuraavassa selonteossa naiskirjoittaja kuvaakin kokevansa niin suurta häpeää liittyen omaan tilanteeseensa, ettei koe voivansa mennä edes Al-Anoniin, vaikka tiedostaa sieltä olevan mahdollista saada tukea. Oma häpeä estää sen vuoksi kirjoittajaa saamasta tukea. Kirjoittaja on kokeillut parisuhteessaan alkoholiongelmaisen kanssa kertomansa mukaan kaikkea mahdollista nalkutuksesta aneluun, eikä enää tällä hetkellä tiedä, miten jatkaisi.

”Al-Anon olisi varmasti oikein sopiva paikka toipua itse, mutta tunnen niin suurta häpeää etten kehtaa sinne mennä. Häpeän sitä, että olen mennyt naimisiin alkoholistin kanssa -- että olen itse tiennyt mihin ryhdyin ja silti päättänyt sitoutua. Kyseessä kun ei ole mikään hitaasti elämäämme hiipinyt ongelma, vaan suhdettamme alusta asti varjostanut asia.” N131

Kirjoittajan selviytymiskeino tässä selviytymisen selonteossa on pyrkimys toipumiseen, sillä kirjoittaja kuvaa vertaisryhmän olevan sopiva paikka toipua. Kirjoittajan pyrkimys toipumiseen kuitenkin estyy kirjoittajan tunteman häpeän vuoksi. Kirjoittaja ei pysty hakea vielä tässä hetkessä apua häpeän vuoksi, vaikka tiedostaa, että vertaistuki olisi merkittävä apu hänelle. Kirjoittajan resilienssiä heikentää häpeä.

Aineistostani käy ilmi, että joillakin kirjoittajilla kokemukset Al-Anonista ovat sinällään hyviä, mutta kirjoittajat eivät näe asioiden välttämättä siellä edistyvän. Moni kirjoittaja tuo esiin sitä, että Al-Anonissa käydään vuosia, mutta silti saatetaan jatkaa parisuhteessa alkoholiongelmaisen kanssa ilman mitään muutoksia arkeen. Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja kuvaa hakeneensa Al-Anonista itselleen apua ja on jo pitkään siellä käynyt. Kirjoittaja on edelleen parisuhteessa alkoholiongelmaisen kanssa. Kirjoittajan elämän tilanne on rauhoittunut kuitenkin.

” Ikävä kyllä, menin uudestaan naimisiin, ja kas kummaa hänkin paljastui ajan myötä juopoksi -- Menin Al-Anon ryhmään hoitamaan itseäni ja yritin päästä irti

kaunasta ja katkeruudesta miestä kohtaan. Kuitenkin toinen puoli minussa ikävöi miehen luo. Vierähtänyt vuosia tuostakin tapahtumasta. Kaikki on rauhoittunut, mutta edelleen näköjään olen keskeneräinen—”N106

Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinoksi nousee avun hakeminen ja kirjoittaja kuvaa vertaistuen avulla arjen rauhoittuneen. Kirjoittajalla on halu hoitaa itseään, mikä tukee selviytymistä. Kirjoittajan selviytymistä heikentää kirjoittajan toipumisen hidas eteneminen, koska kirjoittaja kuvaa ikävöivänsä alkoholiongelmasta koko ajan. Kirjoittajan resilienssi on vahvistunut sosiaalisen tuen kautta, mutta kirjoittajan tunneside alkoholiongelmaiseen ei anna resilienssille mahdollisuutta kasvaa tässä hetkessä.

Kirjoittaminen ja lukeminen

Kirjoittaminen vertaistukipalstalle tai kirjoittaminen ylipäättään näyttäytyy puolisoitten selonteissa selviytymistä tukevana seikkana aineistossani. Keskusteluviesteissä kannustetaan muita kirjoittajia lukemaan toisten kirjoituksia ja kirjoittamaan itse omia ajatuksiaan.

Seuraavassa selviytymisen selonteossa kiteytyy naiskirjoittajan kuvaamana se, että omaa pahaa oloa saa jäsennehtyä toisten kirjoittajien keskusteluviestejä lukemalla. Kirjoittaja itse on yhä keskusteluviestinsä perusteella parisuhteessa alkoholiongelmaisen kanssa.

”Minulla taas tosi huono päivä -- mietin, mitenköhän moni on mahtanut romahtaa tai sairastunut itse tavalla tai toisella. Tekstisi tuli vähän kuin vastauksena.” N123

Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinoksi nousee muiden kirjoitusten lukeminen, kuten kirjoittaja ilmaisee toisen kirjoittajan tekstin tulleen itselleen kuin vastauksena pahan olon hetkellä. Kirjoittaja kuvaa huonoa päiväänsä ja pohtii, miten parisuhde alkoholiongelmaisen kanssa voi romahduttaa puolison. Kirjoittaja ei itse aktiivisesti hae tukea tilanteeseensa. Kirjoittajan resilienssi vahvistuu sosiaalisen tuen avulla, mutta resilienssi ei silti ole vielä kovin vahva.

Kirjoittaminen koetaan keskusteluviesteissä selviytymisen tukena silloin, kun sen avulla saadaan omiin ajatuksiin selkeyttä ja saadaan omaa pahaa oloa purettua pois. Kirjoittaminen voi toimia joillekin puolisoille terapeuttisena elementtinä. Tämä näkyy seuraavassa naiskirjoittajan selviytymisen selonteossa. Kirjoittaja pohtii, mahtaako muita kirjoittajia kiinnostaa hänen kirjoituksensa, mutta siitä huolimatta kirjoittaja aikoo omaa kirjoitteluaan jatkaa, koska se tukee hänen jaksamistaan. Kirjoittaja on edelleen parisuhteessa alkoholiongelmaisen kanssa.

”En tiedä, jaksako kukaan lukea näitä minun vuodatuksiani, mutta itseä edes vähän helpottaa oksentaa tätä pahaa mieltä ulos.” N107

Edellisessä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinoksi määrittyy oman pahan olon purkaminen omasta mielestä pois kirjoittamalla. Kirjoittaja kuvaa kirjottavansa vuodatuksia. Kirjoittaja on hiljaisesti hyväksynyt alkoholin ongelmallisen käytön parisuhteessa, eikä toimi aktiivisesti saadakseen tilannetta muuttumaan. Kirjoittaja sen sijaan pyrkii omaa vointiaan parantamaan. Tämä selviytymisen selonteko myös viittaa oikeuttavaan selontekoon. Kirjoittaja on itse valinnut jäädä parisuhteeseensa ja oikeuttaa tätä jäämistä sillä, että voi kuitenkin pahaa oloaan vuodattaa muille. Tämä kirjoittaja on oivaltanut kirjoittamisen helpottavan oloaan ja resilienssi vahvistuu asioiden purkamisen myötä.

Muiden kirjoitusten lukeminen toimii voimauttavana elementtinä puolisoille. Niistä saadaan selkeyttä siihen, että alkoholiongelmaisen läheltä voi selvitä, kuten seuraavassa selviytymisen selonteossa ilmenee. Tämä naiskirjoittaja on itse päässyt alkoholiongelmaisesta eroon ja elää ilman huolta alkoholin liiallisesta käytöstä nykyään.

”Aikoinaan hain täältä tukea, onnistumistarinoita, jaloilleen päässeiden ihmisten kertomuksia. Kyllä ne parhaat selviytymiskertomukset olivat niitä voimaantumiskertomuksia, jossa ihminen alkoi tajuta vastuun omasta elämästään ja onnellisuudestaan, jne.” N102

Tämä selviytymisen selonteko kuvaa kirjoittajan selviytymiskeinoksi muiden kirjoittajien selviytymistarinat, joista kirjoittaja on saanut tukea voimaantumiseen. Muiden kirjoittajien selviytymistarinat ovat toimineen kirjoittajalle tukena myös oman eropäätöksen tekemisessä. Kirjoittajan kuva vastuun ottamista omasta elämästä ja onnellisuudesta tekijöinä, joilla eropäätöstään oikeuttaa. Tämän kirjoittajan resilienssi on vahvistunut muiden kirjoituksista sosiaalisen tuen avulla niin paljon, että kirjoittaja on kyennyt eroamaan ja pyrkimään kohti onnellisuutta.

Ammatillinen tuki

Ammatillisen tuen selonteossa nousevat esiin aineistossani puhuminen ammattilaisille joko esimerkiksi mielenterveyspuolen ammattilaisille, seurakunnan edustajille, psykologille tai lääkärille. Elämä alkoholiongelmaisen kanssa koetaan niin rankaksi, että siitä toipuakseen ja selviytyäkseen puolison on työskenneltävä itsensä kanssa ammattilaisten avulla.

Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja on käynyt mielenterveystoimistossa ja saanut sieltä tukea, koska kokee olevansa täysin uupunut. Tämä kirjoittaja ei halua kuitenkaan luovuttaa ja ymmärtää toisaalta itse sen, että tarvitsee apua selviytymiseensä.

”Kävin eilen mt:ssä, ja puhuin psykologille ja lääkärille. Sanoin että mua alkoi mietityttää, olenko mä nyt sitten läheisriippuvainen, kun en lähde. -- Elämässä on taas iloa kiinnekohta, asioita, jonka vuoksi taistella. Vaan juominen vie, ja sen kanssa on kuin taistelisi tuulimyllyjä vastaan. Uuvuttaa. Mutta en mä missään tapauksessa tahdo luovuttaa. -- ” N190

Tässä selviytymisen selonteossa selviytymiskeinona on hakeutuminen mielenterveystoimistoon. Kirjoittaja hakee apua itselleen ja sillä tavoin kuvaa saavansa kiinnekohdan ja iloa elämään ja arkeen. Kirjoittaja kuvaa, ettei halua luovuttaa, vaikka arki alkoholiongelmaisen kanssa on uuvuttavaa taistelua tuulimyllyjä vastaan. Kirjoittaja pohtii, onko hän läheisriippuvaisuus syynä siihen, että hän ei lähde parisuhteesta. Kirjoittajan resilienssi vahvistuu ammattilaisen tuen avulla.

Myös sosiaalitoimen tai perheneuvolan tuki koetaan keskusteluviesteissä tärkeänä selviytymisen tukena. Toisaalta esimerkiksi lastensuojelu koetaan kirjoituksissa osaksi myös pelottavana ja kontrolloivana. Pelottavuudestaan huolimatta aineistossa lastensuojelu koetaan selviytymisen tukena, erityisesti eron hetkellä, kun tarvitaan tukea eroon, muuttoon ja elämän saamiseen tasapainoon. Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja pohtii lastensuojelusta ja neuvolasta avun hakemista. Kirjoittajalla on alkoholiongelmaisen kanssa yhteisiä lapsia ja ero on tulossa.

”-- Lastensuojelukaan ei ole paha asia, heidän tarkoituksenahan on auttaa niin että lapsilla olisi paras mahdollinen tilanne. Myös neuvolan kautta on mahdollista saada apua.” N38

Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittaja selittää avun hakemistaan lastensuojelusta ja neuvolasta sillä, että lasten tilanne voisi olla paras mahdollinen erosta huolimatta. Kirjoittaja hakee selviytymiseensä aktiivisesti tukea, suurimpana syynä lasten hyvinvointi. Kirjoittajan resilienssi on vahva hänen saadessaan vahvaa ammattilaisten tukea.

Seurakunta määrittänyt myös tärkeänä tukikeinona ja etenkin sen tarjoama perheneuvonta. Moni puolisoista turvautuu aineiston perusteella hengellisyyteen, kun arki alkoholiongelmaisen kanssa on haastavimmillaan ja koetaan, etteivät omat voimat enää riitä. Seuraavassa selviytymisen

selonteossa kirjoittaja kuvaa hakeneensa apua seurakunnalta ja kriisikeskuksesta. Kirjoittajan keskusteluviestistä ei selviä, miten kirjoittajan ja alkoholiongelman suhteen lopulta kävi.

”Seurakunnalla on esim. perheneuvontaa, sieltä olen itse usein hakenut apua ja saanutkin sitä. Terveysasemalla on kriisikeskus, jos tuntuu, että on hätätilanne kotona.”

X137

Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinoksi määrittyy avun hakeminen seurakunnan perheneuvonnasta ja kriisikeskuksesta tarvittaessa kriisitilanteessa. Kirjoittaja oikeuttaa avun hakemistaan parisuhteeseen sillä, että kotona on hätätilanne, kirjoittaja ei vaikuta itse tilanteesta selviävän. Kirjoittajan resilienssiä vahvistaa avun saaminen perheneuvonnasta ja kriisikeskuksesta.

Sukulaiset, ystävät ja muut läheiset

Sukulaiset ja ystävät voivat olla aineiston perusteella puolisoille yhtenä selviytymiskeinona tai jarruttaa selviytymistä. Keskusteluviesteistä käy ilmi, että alkoholiongelmaa pyritään salaamaan sukulaisilta ja ystäviltä pitkään, mutta silloin, kun asiasta vihdoinkin uskalletaan kertoa, tuki nousee kirjoituksissa tärkeäksi.

Seuraavasta selviytymisen selonteosta ilmenee naiskirjoittajalle ystävien ja sukulaisten olevan tärkeässä roolissa peilaamassa puolison tilannetta ja tukemassa tunteiden vuoristoradassa. Kirjoittaja ei ole kertonut parisuhteen todellista tilannetta sukulaisille ja ystäville aiemmin, mutta näillä on ollut aavistus tilanteesta jo pidempään. Sukulaisille ja ystäville kertominen jäsentää kirjoittajan omia ajatuksia tilanteesta ja tukee kirjoittajan tekemää eropäätöstä.

”Olen nyt kertonut tapahtuneesta lähimmille ystäville ja omille sisaruksilleni. Sekin vielä konkretisoi asiaa. Välillä itken, välillä olen raivoissani. Onneksi minulla on lähimmäisten tuki, siitä olen tosi kiitollinen. Ja tietäväthän hekin, että mahdollisuuksia mies on saanut, useita.”N26

Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinoksi määrittyy ystäville ja sisaruksille tilanteestaan kertominen. Hän on oivaltanut sosiaalisen tuen merkityksen selviytymisessään ystävien ja sukulaisten kautta ja kuvaa olevansa tuesta kiitollinen. Kirjoittaja ilmaisee alkoholiongelman miehensä saaneen jo useita mahdollisuuksia, mistä kirjoittaja saa oikeutuksen

eropäätökselleen. Kirjoittajan suojaavana tekijänä toimivat läheiset ihmiset, jotka vahvistavat kirjoittajan resilienssiä.

Sukulaisilta ja ystäviltä saadaan myös käytännön apua ero tilanteeseen keskusteluviestien mukaan. Moni kirjoittaja epäilee pitkään omaa pärjäämistään mahdollisen eron jälkeen ja usein alkoholiongelmainen ruokkii tätä ajatusta, ettei puoliso pärjää omillaan. Kun sitten tilanne kärjistyy eroon, käytännön apua on saatavilla runsaasti. Se tukee puolisoiden selviytymistä. Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja kertoo saaneensa vanhemmiltaan apua käytännön asioihin ja ystäviltä apua henkiseen tukeen päätyessään eroon alkoholiongelmasta ja ollessaan vielä keskellä muuttojärjestelyitä.

” -- Välillä ollaan oltu niin kavereita ja voi että miten haluaa pitää minut kaverina. On uskoutunut ja purkanut mieltään uusista naisista, ja sitten taas hetken päästä haukkunut minut pystyyn ja käskenyt jättämään rauhaan -- suurimman lamaannuksen ja romahduksen aiheutti oikeastaan se, että siinä eron jälkeen, kun alkoi tulla ilmi enemmän ja enemmän niitä valheita ihan suhteen alkuajoista saakka, niin voimat väheni samaa tahtia. -- Onneksi olen saanut älyttömän paljon apua vanhemmilteni ihan niissä käytännön asioissa ja taloa on pistetty hiljalleen kuntoon heidän avustuksellaan. Ja ystävistä on ollut pirusti apua muuten sitten, ollaan käyty siellä ja täällä, soiteltu, juteltu jne.” N162

Tässä edellisessä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinoksi määrittyy itsenäiseen elämään pyrkiminen sukulaisten ja vanhempien avulla. Tämä selviytymisen selonteko kuvastaa puolustavaa selviytymisen selontekoa, sillä kirjoittaja puolustaa omaa toimintaansa eli eroon pyrkimistä ja tuen hakemista alkoholiongelmaisen ailahtelevalla käytöksellä: välillä mies uskoutuu hänelle, välillä káskee jättämään rauhaan. Kirjoittajan resilienssi on vahva tässä hetkessä, koska hänellä on sekä konkreettista tukea arkeen että henkistä tukea. Kirjoittajan resilienssi vielä parisuhteessa ollessa on ollut heikko, mikä näkyy siinä, että kirjoittaja kuvaa erotilanteessa romahtaneensa.

Aineistosta nousee esiin, että joskus ulkopuolisen avun pyytäminen ei onnistu, vaikka siihen olisi itsellä halua. Puoliso ei uskalla pyytää ulkopuolisilta aina apua, koska pelkää alkoholiongelmaisen reaktiota. Toisinaan puoliso ei halua itse kuormittaa muita, eikä siksi pyydä sosiaalista tukea itselleen. Seuraavassa selviytymisen selonteossa tämä konkretisoituu, sillä naiskirjoittaja kuvaa pelänneensä miehensä suuttumista ja on sen vuoksi jättänyt pyytämättä apua. Kun kirjoittaja on lopulta

pyytänyt apua, on sillä selvästi puolison tilannetta tukeva vaikutus ja kirjoittaja on päätenyt eroon alkoholiongelman kanssa.

”Ja miten monet kerrat olisin halunnut pyytää apua ulkopuolisilta, mutta eihän se onnistunut, koska pelkäsin miehen suuttumista. Nyt ei ole sitä vaaraa ja uskallan pyytää apua. Ystäviltä, työkavereilta, vanhemmilta.” N104

Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinona toimii avun pyytäminen ulkopuolisilta. Kirjoittaja kuvaa, ettei ole uskaltanut aiemmin parisuhteessa vielä ollessaan pyytää apua pelätessään miehen suuttumista, mikä on johtanut kirjoittajan sopeutumiseen tilanteeseen. Kirjoittaja on rohkaistunut eropäätöksen myötä pyytämään apua ulkopuolisilta ja kirjoittajan resilienssi on saanut vahvistusta ulkopuolisesta tuesta.

Moni alkoholiongelman puoliso kuvaa keskusteluviesteissä yksinäisyyttä. Alkoholiongelman kanssa eläessä puoliso herkästi eristäytyy, koska tilannetta pyritään salaamaan. Tällöin puoliso kokee lopulta, ettei hänellä ole ystäviä, eikä ketään läheisiä, joilta saada tukea. Sosiaalinen tuki on kuitenkin se, joka tukee ihmisen selviytymistä ja sosiaalisen tuen puute hidastaa ja jopa estää selviytymistä. Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja kuvaa yksinäisyyttään ja toivettaan, että hänellä olisi sosiaalista tukea. Aineisto-otteesta ilmenee kirjoittajan rakentaneen ympärilleen suojamuurin ja ajaneen ystävät ja sukulaiset kauaksi itsestä, koska joutuu varomaan kertomista kotitilanteestaan.

”Pahinta yksinäisyyttä on olla toisen kanssa saman katon alla ilman mitään kontaktia. Jos asuisin yksin, voisin edes lähteä jonnekin. Voisinhan nytkin, mutta ei ole jaksamista, eikä kiinnostusta kuunnella sitä valitusta sitten. -- Minulla ei ole ystäviä, eikä kyllä huvita ketään tavatakaan, kun pitää koko ajan varoa puhumisiaan, ettei lipsahda mitään kotiloista.” N103

Tässä selviytymisen selonteossa näkyy, kuinka kirjoittaja kokee olevansa yksinäinen kotona, vaikka onkin parisuhteessa, koska pariskunnalla ei ole mitään kontaktia toisiinsa. Kirjoittajan selviytymiskeinona on eristäytyä muista, koska hän katsoo joutuvansa varoa puhumisiaan kotiloista. Kirjoittaja kuvaa myös, että ei jaksaa, eikä huvita tavata ketään, koska se johtaa alkoholiongelman valittamiseen. Tällä kirjoittajalla resilienssi näyttäytyy heikkona ja auttaa kirjoittajaa tässä hetkessä vain sopeutumaan tilanteeseen. Kirjoittaja ei aktiivisesti pyri tilanteen muuttamiseen.

Alkoholiongelmaisen sukulaiset määrittyvät toisinaan sellaisiksi, joiden tuki vie puolison tilan-
netta huonompaan suuntaan. Usein alkoholiongelmaisen sukulaisilla saattaa olla tieto vakavasta
alkoholinkäytöstä, mutta tästä huolimatta alkoholiongelmaisen sukulaiset eivät tue puolisoa esi-
merkiksi erotyöskentelyssä. Seuraavassa selviytymisen selonteossa näkyy naiskirjoittajan kuvaa-
mana, miten anopin tuki ei auta kirjoittajaa, vaan toimii enemmänkin alkoholiongelmaisen juomi-
sen mahdollistamisessa. Anoppi on ollut kirjoittajalle parisuhteen aikana tukena, esimerkiksi las-
tenhoidossa ja kirjoittaja kokee ikävänä anopin tuen puutteen eron tullessa.

*”Anoppi sekä ymmärsi minua että ei. Hän tiesi, että poikansa juomisongelma on
ollut paha jo vuosia, mutta hänen mielestä me olimme molemmat yhtä syyllisiä juo-
miseen ym. Olin raivoissani hänellekin -- olen pystynyt antamaan tuon turhan syy-
töksen anteeksi. Niin pahalta tämä tuntuu läheisistä, että kaikki helpotus on terve-
tullutta.”N19*

Tässä selviytymisen selonteossa kuvautuu kirjoittajan pitävän anopin tukea tärkeänä selviytymi-
sensä tukena, mutta kokee anopin myös estäneen selviytymistä, koska anoppi on syyllistänyt kir-
joittajaa alkoholiongelmaisen juomisesta. Kirjoittaja on antanut anopin syytöksen anteeksi ja pitä-
nyt kiinni eropäätöksestään, mikä kuvaa kirjoittajan tarvetta saada jatkossakin tukea. Kirjoittaja
näkee kaiken avun olevan tarpeen. Kirjoittajan resilienssiä on vahvistanut se, että hän on pystynyt
tekemään eropäätöksen. Kirjoittajan resilienssiä on sen sijaan heikentänyt anopin syytökset ja tuen
puute.

Tässä alaluvussa olen tarkastellut sosiaalista tukea selviytymisen selontekona ja sen alaselontekoja
vertaistukea, ammattilaisten tukea, sukulaisten, ystävien ja muiden läheisien tukea sekä kirjoitta-
mista ja puhumista. Aineistoni perustella sosiaalisen tuen selviytymisen selonteot ovat tärkeässä
asemassa alkoholiongelmaisen henkilön puolison selviytymisessä. Sosiaalista tukea jollain tavalla
saavilla selviytyminen ja resilienssi näyttäytyivät vahvempina ja sosiaaliseen tukeen turvautuneet
saattoivat päästä jaloilleen hyvin vaikeistakin tilanteista. Seuraavassa alaluvussa siirryn tarkaste-
lemaan oman elämän vaalimisen selviytymisen selontekoa.

5.4 Oman elämän vaaliminen selviytymisen selontekona

Aineistostani on luettavissa oman elämän vaalimisen tärkeys puolison selviytymiskeinona. Monissa keskusteluviesteissä käy ilmi puolisoiden nopeasti jättävänsä oman elämänsä paitsioon, kun alkoholi nousee parisuhteessa keskipisteeksi. Kun jokin raja alkoholiongelmaisen toiminnassa ylittyy, osa puolisoista suuntaa energiansa yhä enemmän omaan elämäänsä ja omiin tarpeisiinsa, saaden tästä lisää voimaa muuttaa tilannetta. Näillä kirjoittajilla on usein vahva resilienssi, joka tukee selviytymistä. Oman elämän vaalimisen selonteosta erottuu selviytymisen alaselonteot asennemuutos ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen; työnteke ja harrastukset.

Asennemuutos

Asennemuutos on yksi tärkeä selviytymiskeino puolisoilla. Useissa keskusteluviesteissä kuvautuu, kuinka oman asenteen muutoksella puolison selviytyminen lisääntyy. Asennemuutos tarkoittaa kirjoittajille pientä muutosta omassa ajattelussa, millä saattaa olla hyvin suuret seuraukset selviytymisprosessissa. Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja kuvaa opetelleensa sanomaan ei ja ymmärtäneensä, että ansaitsee hyvän elämän. Kirjoittaja on muuttanut asennettaan alkoholiongelmasta kohtaan ja saanut siitä pontta selviytymiseensä.

”Jokaisella on oikeus hyvään elämään. Lähdin omaan asuntoon. Tilanne rauhottui, mutta helppoa ei ole ollut. Kaikki säätäminen ja tekemisissä lasten takia ja välillä voinut olla ihan asiallisestikin yhdessä. Olen sitä mieltä että kestää kauan kun olen selvillä vesillä. Opetellut sanomaan ei ja olemaan itsenäisempi. Tulevaisuutta en osaa sanoa, elän päivän kerrallaan ja nautin kun ei ole pakko katsoa juomista, tölkkien availua, haistaa alkoholia. Keskityn tekemään töitä, käyn lenkillä, olla oma itseni.” N206

Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinoksi määrittyy pyrkimys itsenäisyyteen ja ein sanomisen opettelu; ”opetellut sanomaan ei ja olemaan itsenäisempi” kirjoittaja kuvaillee. Kirjoittaja kuvaa elävänsä päivän kerrallaan ilman alkoholin käytön läsnäoloa ja nauttivansa tästä tunteensa. Kirjoittaja on aktiivisesti pyrkinyt muuttamaan asennettaan omaa elämäänsä kohtaan, koska näkee olevansa oikeutettu hyvään elämään. Kirjoittaja tunnistaa sen, että asennemuutos ja selviytyminen vievät aikaa, kuten kirjoittaja kuvaa kestävän kauan ennen kuin on selvillä vesillä. Kirjoittajan resilienssiä vahvistaa hänen oma vahva tahtonsa selviytymiseen ja elämään ilman alkoholin ongelmallisen käytön vaikutuksia arjessa.

Joissakin keskusteluviesteissä käy ilmi juomisen olevan pariskuntaa yhdistävä tekijä. Suhteen alussa pariskunnalla saattoi olla enemmän yhteisiä alkoholin käyttöön liittyviä hetkiä ja vaikkapa juhlia, mutta tällaisista tilanteista puoliset pyrkivät irtautumaan erilleen alkoholiongelman pahentuessa. Monen kirjoittajan kuvauksissa alkoholiongelman on edennyt tällaisesta normaalista ongelmattomasta juomisesta ongelmalliseen juomiseen. Kirjoittajilla ei ole enää alkoholiongelman ilmettyä halua käyttää yhdessä alkoholia eikä mennä yhteisiin juhliin, joissa on alkoholia, koska tilanteet päättyvät aina katastrofiin. Kirjoituksista käy myös ilmi, että usein alkoholiongelmainen puolestaan yrittää viettää sellaista yhteistä aikaa puolison kanssa, johon alkoholi kuuluu mukaan ja kumpikin puoliso juo.

Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja kertoo, ettei ole itse koskaan ollut innokas alkoholin käyttäjä, mutta on vaivihkaa alkanut itsekkin juoda alkoholiongelmaisen kanssa. Kirjoittaja on tehnyt muutoksen tähän, koska kokee, ettei nauti yhteisistä alkoholin käyttö hetkistä, eivätkä ne johda mihinkään hyvään.

”Suhteen alussa olimme molemmat todella nuoria. En ole koskaan ollut kovin innokas juomari, mutta jossain kohtaa suhteen alkuvaihetta havahduin siihen, että mies oli saanut minut tissuttelemaan kanssaan arkisinkin. Muutama kalja tai siideri päivässä. Nykyään mitä enemmän mies juo sitä vähemmän minun tekee mieli juoda. Viinanhuuruisia juhlia oli miehen kaveripiirissä usein. Joihinkin näistä lähdin mukaan, joihinkin en. -- Alkoholista johtuvia riitoja meillä ei ollut usein, mutta silloin kun oli, ne olivat räjähtäviä. Miehestä tuli humalassa aggressiivinen, hän joutui välillä tappeluihin ja osasi kännipäissään tai laskuhumalassa haistatella ja sanoa minullekin todella ilkeästi -- arvioi juomisensa alakanttiin ja joskus piilotteli avattuja tölkkejä minulta. Näin ulkopuolisen silmin näyttää siltä, että mies ei osaa käsitellä tunteitaan muuten kuin juomalla. -- Nukumme eri huoneissa ryyppyiltoina, koska minä en saa unta miehen hajun ja kuorsauksen vuoksi. Mies myös helposti katoaa tissutellessa omaan kuplaansa, pelaa tietokoneella ja juo. Henkinen läsnäolo on korvilla -- ettei mies oikein jaksa keskittyä minun asioihini. -- Vastapainoksi meillä on kuitenkin hauskaa yhdessä silloin, kun en jää yksin --” N4

Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittajan selviytymiskeinoksi määrittyy oman alkoholin käytön rajaaminen parisuhteessa. Kirjoittaja kuvaa alkaneensa vaivihkaa juoda miehen kanssa päivittäin, eikä aluksi pitänyt alkoholin käyttöä poikkeavana, vaan ajatteli sen nuoruuteen kuuluvana asiana.

Nyt kirjoittaja sopeutuu elämään alkoholiongelmaisen kanssa, antaen miehen juoda, vaikka ei itse halua juoda. Kirjoittaja näkee miehen alkoholin käytöstä olleen haittaa miehen tullessa aggressiiviseksi ja on henkisesti juodessaan omassa ”kuplassaan”. Kirjoittajan resilienssi on kasvanut sen ymmärryksen myötä, että hänen miehellään on alkoholiongelma. Kirjoittaja perustelee suhteessa olemistaan sillä, että heillä on hauskaa yhdessä silloin, kun kirjoittaja ei jää yksin.

Alkoholiongelmaisen kanssa arjen jakaminen on haasteellista ja puoliso kuvaavat keskusteluvier-teissään sitä, että oman itsensä ja omat tarpeensa unohtaa. Aineistossani näkyy kirjoittajien ajatukset siitä, että arjen pienistä asioista nauttiminen, kuten rauhallisista yöunista tai töissä käymisestä ilman pelkoa siitä, mitä kotona sillä aikaa tapahtuu, on erityisen voimauttavaa puolisoille. Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja kuvaa varsin hyvin omaa selviytymisprosessiaan, joka on vielä kesken. Kokiessaan elämän pieniä iloja, kirjoittaja tiedostaa päätöksensä oikeaksi.

”Tuo itsensä ehjäksi saaminen se on ohjelmassa itsellänikin -- on tämä elämä vaan silti elämisen arvoista tällä hetkellä. Niin mahtavaa, ihanaa ja kivaa. Kaikesta tästä valvomisesta, tietystä voimattomuudesta ja lamaantumisesta huolimatta. Ja omalla kohdalla ainakin on ollut niin, että juuri ne ihanat kivat pienet asiat elämässä ja maailmassa, ovat olleet täysin piilossa pitkään sen alkoholistin rinnalla eläessä. Niitä ei ole nähnyt. Tai ei ole jaksanut nähdä. Muistan yhden hetken sillä tavalla välähdyksenä tuosta matkan varrelta, kun syksyllä oli kauniin värisiä lehtiä maassa -- Nyt taas näen niitä asioita, pikkuhiljaa enemmän ja enemmän. Huomaan ihmiset ympärilläni, hymyt ja katseet, kivat sanat. Ja mikä parasta, minä jaksan nyt koko ajan paremmin ja paremmin sanoa itse niitä sanoja toisille.” N169

Tässä selviytymisen selonteossa selviytymiskeinona kirjoittajalle määrittänyt pyrkimys saada itsensä ehjäksi ja elämän näkeminen elämisen arvoisena pienien asioiden kautta. Kirjoittaja on ”hukkunut” pienet elämän ilot parisuhteessa alkoholiongelmaisen kanssa ollessaan, mutta eron jälkeen hän on aktiivisesti lähtenyt etsimään pieniä ilonaiheita ympäriltään voidakseen paremmin. Kirjoittajan resilienssi on vahvistunut itsenäisyyden lisääntyttyä.

Alkoholiongelmaisen puolisoilla herää yleensä alkoholiongelman myötä tyytymättömyyttä. Puoliso voi ymmärryksen tasolla nähdä, että ansaitsee itse parempaa. Puolisoilla ei aina ole keinoja lähteä tavoittelemaan onnellisuutta, vaan puoliso keskittyy siihen, mitä alkoholiongelmainen tekee. Puoliso on ikään kuin takomisvaiheessa tällöin. Seuraavassa selviytymisen selonteossa tulee hyvin esiin naiskirjoittajan kuvaamana se, että hän ymmärtää alkoholin käytön aiheuttavan hänelle

tyytymättömyyden tunteen, mikä johtaa ”nalkuttamiseen”. Kirjoittaja on keskittynyt alkoholiongelmaisen toimintaan sen sijaan, että keskittyisi itseensä.

”Miten saan omaan elämäni iloa ja rauhaa. Meillä minä olen se, joka mäkisee joka asiasta, puoliso tekee kaiken aina väärin. Ja kaiken takana on vain se että olen tullut tyytymättömäksi. Taistelen kovasti nyt sitä vastaan. Mutta jospa vain hellittäisin ja antaisin olla. Myöntäisin ääneen sen, etten ole tyytyväinen tähän tilanteeseen nyt.”
N180

Tässä selviytymisen selonteossa kirjoittaja pohtii, miten saisi taisteltua itsensä irti tyytymättömyydestä ja saisi elämään iloa ja rauhaa. Kirjoittaja tunnistaa alkaneensa itse ”nalkuttaa” alkoholiongelmaiselle tämän tekevän kaiken väärin. Kirjoittajan tyytymättömyys ja sen tiedostaminen on merkittävänä tukena hänen selviytymiselleen ja hän kuvaakin taistelevansa tyytymättömyyttä vastaan. Kirjoittaja puolustaa omaa toimintaansa sanoa asioista juuri sillä, että hän ei koe olevansa tyytyväinen parisuhteessa alkoholiongelmaisen kanssa. Kirjoittajan resilienssi vahvistuu, kun hän aktiivisesti alkaa pyrkiä oman tyytyväisyyden lisääntymiseen.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen; työnteke, harrastukset

Alkoholiongelmaisen puolison selviytymistä tukee omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, se että alkaa tehdä itselleen mieluisia asioita ja keskittyy omaan työhönsä. Aineistosta näkyy puolison tarvitsevan itselleen riittävästi ymmärrystä siitä, että tilanne ei voi jatkua enää samoin, eikä puolison oma toiminta muuta alkoholiongelmaisen toimintaa. Alkoholiongelmaiselle puolison erkaantuminen tällä tavoin saattaa olla vaikea paikka ja päihdeongelmainen saattaa alkaa ilmentää esimerkiksi mustasukkaisuutta puolisoa kohtaan. Seuraavassa selviytymisen selonteossa naiskirjoittaja kuvaa alkaneensa elää siten, että alkoholiongelmaisen juominen ei sotke enää koko arkea. Kirjoittajan saadessa kokemuksia arjesta ilman alkoholin ongelmallista käyttöä, hän sai voimia lähteä parisuhteesta.

”Mulla lähtemiseen auttoi se, että aloin tehdä sellaisia ”pieniä irtiottoja”. Tein esimerkiksi suunnitelmat niin, että miehen juominen ei niihin vaikuttanut. Päätin vaikkapa lähteä teatteriin tai leffaan, enkä edes kysynyt miestä mukaan. Jos meillä oli jotain yhteistä suunniteltuna ja mies ratkesi juomaan, lähdin yksin. -- sain normalisoitua elämää ja näin, että mulla on muitakin vaihtoehtoja kuin se, että juoppo pomputtaa mua emotionaalisessa liekassa. Sain sellaisia välähdyksiä siitä, mitä elämä

voisi olla. Niiden välähdysten voimalla sain lopulta lähdettyä. Ainut asia, joka mua kaduttaa on se, etten lähtenyt jo paljon aiemmin. Jokainen päivä siinä hullunmyllyssä oli liikaa.” N200

Tässä selviytymisen selonteossa näkyy kirjoittajan selviytymiskeinona pienet irtiotot piittaamatta miehen alkoholin käytöstä ja lopulta eroaminen. Kirjoittaja on alkanut tehdä omia asioita riippumatta siitä, mitä alkoholiongelmainen tekee ja näin kirjoittaja saa arkea tasaantumaan. Kirjoittaja kuvaa alkoholiongelmaisen pitäneen häntä emotionaalisessa liekassa ja tällä kirjoittaja syyttää miestänsä siitä, ettei ero ole aiemmin tullut vaihtoehdoksi. Kirjoittajan resilienssi vahvistuu hänen aktiivisuutensa lisääntyessä ja omien suunnitelmien pysymisessä.

Aineistossani nousee esiin myös se, että alkoholiongelmaisen kanssa elävä puoliso usein jatkaa toimimatonta suhdetta, kunnes jokin raja tulee vastaan. Tällöin puoliso alkaa nähdä yhä selvemmin sen, ettei alkoholiongelmainen ole lopettamassa alkoholin käyttöönsä, eikä tilanne tule sen osalta paranemaan. Tämän tosiasian myöntäminen itselleen saa puolison muuttamaan omaa toimintaansa alkoholiongelmaisen toiminnan muuttamisen sijaan. Seuraavassa selviytymisen selonteossa kuvautuu se, että tämä naiskirjoittaja on ymmärtänyt parisuhteen olevan ohi. Kirjoittaja pystyy näkemään elämässään niitä asioita, jotka ovat aiemmin jääneet huomiotta. Kirjoittajalla on tullut jokin raja vastaan kaiken hyväksymisessä ja sitä kautta hän on alkanut muuttaa omaa toimintaansa.

”Tajusin tällä viikolla, että vaikka avioliittomme vetelee viimeisiään, olen kuitenkin onnellisempi kuin pitkään aikaan. Kun istun luennolla tai keskustelen opiskelukavereideni kanssa, olen todella onnellinen, että olen löytänyt unelma-alani ja pääsen jakamaan sen näiden upeiden ihmisten kanssa! Kun olen lasteni kanssa, hämmästyin heidän terävistä havainnoistaan ja taidoistaan. Nyt voin vilpittömästi sanoa, että nautin lapsistani sydämeni kyllyydestä!” N178

Tässä selviytymisen selonteossa selviytymiskeinoksi määrittyy oman elämän muuttaminen eropäätöksen myötä. Kirjoittaja kuvaa olevansa onnellinen, vaikka avioliitto vetelee viimeisiään ja ero on tulossa. Kirjoittajalle tämän ymmärtäminen toimii oman elämän muuttamisessa merkittävänä seikkana. Kirjoittaja oikeuttaa eropäätöstään sillä, että kokee itsensä nyt onnellisemmaksi. Kirjoittajan resilienssi on saanut vahvistusta positiivisesta ajattelusta ja itselle tärkeistä asioista, kuten oman alan löytämisestä, tärkeistä ihmisistä ja lapsista nauttimisesta.

Useissa aineistoni keskusteluviesteissä nousee esiin itselle tärkeisiin asioihin keskittyminen selviytymisen tukena. Puolisot kuvasivat oman arjen muuttuneen alkoholiongelmaisen kanssa hyvin kapeaksi ja esimerkiksi omien harrastusten jääneen, kun kaikessa toiminnassa keskityttiin alkoholiongelmaiseen. Seuraavassa selonteossa naiskirjoittaja kuvaa positiivista ajatteluaan ja omiin harrastuksiin keskittymistään ja toteaa olevansa lopulta ihan tyytyväinen.

”Yritän koko ajan ajatella positiivisesti. Yritän keskittyä omiin juttuihini --Onneksi minulla on muutama kiva harrastus, on oma koti ja kaksi sylissä viihtyvää kissaa. -- Töissä viihdyn melko hyvin, vaikka viime aikoina sielläkin on ollut kaikenlaista. Periaatteessa siis minun elämässäni on tosi moni asia tosi hyvin. -- Mietin paljon sitä, mitkä ovat ne reunaehdot, joiden avulla pystyn jatkamaan mieheni kanssa.” N130

Tässä selviytymisen selonteossa selviytymiskeinona on positiivinen ajattelu ja keskittyminen omiin asioihin. Kirjoittaja kuvaa monen asian olevan elämässään hyvin positiivisen ajattelu vuoksi ja se tukee kirjoittajaa selviytyvään alkoholiongelmaisen kanssa. Kirjoittajan resilienssi vahvistuu positiivisen ajattelun ja itsensä tiedostamisen kautta.

Tässä alaluvussa olen tarkastellut oman elämän vaalimista selviytymisen selontekona. Oman elämän vaalimista olen tarkastellut alaselonteosta asennemuutos ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisen selontekojen kautta. Aineistoni pohjalta voin todeta oman elämän vaalimisen selontekojen tukevan selviytymistä ja puolisoiden itsenäisyyttä suhteessa alkoholiongelmaiseen. Oman elämän vaaliminen vahvistaa puolisoiden resilienssiä ja puolisot kuvautuvat aktiivisina toimijoina elämässään.

6 YHTEENVETO

Tässä tutkimuksessani olen aiemmissa luvuissa kuvannut tutkielmani tavoitetta ja teoreettisia lähtökohtia, tutkimuskysymystä, aineiston keruuta, tutkimusprosessia, eettisyyttä sekä tutkimustulosten analysointia. Tutkimukseni tavoite on ollut tutkia alkoholiongelmaiseksi katsottujen henkilöiden puolisoiden selviytymistä haastavassa arjessa alkoholiongelman kanssa eläessä. Tämä tutkielmani kuudes luku on päätösluku. Tässä luvussa käyn läpi tutkimuksessani esiin tulleet johtopäätökset. Käyn tutkimukseni johtopäätökset läpi jokainen selviytymisen selonteko kerrallaan.

Läheisyyden ja etäisyyden säätely selviytymisen selontekona

Etäisyyden ja läheisyyden säätelyn selviytymisen selonteot jaottelin analyysissäni asumisen säätelyyn, eron pohtimiseen sekä kontrolliin. Analyysini tulokset noudattavat näkemykseni mukaan hyvin myös aiempaa tutkimusta.

Asumisen säätely. Aineistoa tarkastellessani havaitsin sen, kuinka puolisot keskusteluissaan määrittelivät läheisyyden ja etäisyyden ottamisen alkoholiongelmaiseen yhdeksi selviytymiskeinoksi arjessa. Kun arki alkoholiongelman kanssa muuttuu mahdottomaksi puolisolle hallita, on puolison yritettävä tehdä asialle jotain. Aineistossani etäisyyden ja läheisyyden säätelyä selviytymisen tukena tehtiin muuttamalla omiin asuntoihin, olemalla muuttamatta alun perinkään yhteiseen asuntoon tai elämällä etäsuhteessa. Oma hyvinvointi, arjen kaoottisuus ja rauhattomuus sekä lasten hyvinvointi olivat niitä tekijöitä, joilla puolisot perustelivat ja selittivät konkreettisesti etäisyyden ottamista alkoholiongelmaiseen. Kodin merkitys voidaan määritellä turvapaikkana, ideaalisena ja ihannoituna paikkana, jossa on turvallista olla (Itäpuisto 2005, 85). Kun koti muuttuu turvattomaksi paikaksi, jossa alkoholi hallitsee, jää puolisolle vaihtoehdoksi sopeutua tilanteeseen tai saada jompikumpi osapuoli muuttamaan pois. Tämä tukee analyysiäni siitä, että etäisyyden säätely toimii selviytymiskeinona. Etäisyyttä päihdeongelmaiseen pyritään ottamaan myös siksi, että ilmapiiri kodissa muuttuu ahdistavaksi ja huonoksi (Orford 2005, 106).

Aineistossa valintaa siirtyä pois omasta asunnosta perusteltiin myös sillä, että tällöin puoliso saa tehdä päätöksiä itsenäisemmin ja samalla puoliso pystyy huolehtimaan paremmin omasta mielen-terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Myös Orford ym. (2005) ovat tutkimuksessaan saaneet samankaltaisia tuloksia, sillä oman asunnon hankinnalla päihdeongelman puoliso rajoittaa alkoholin käytön vaikutuksia itseensä. Se mahdollistaa päihdeongelman läheiselle mahdollisuuden parempaan elämänlaatuun. (Orford ym. 2005, 135.)

Kun perheessä on lapsia, alkoholiongelmaisen puoliso joutuu väistämättä miettimään etäisyyden ottamista alkoholiongelmaiseen. Aineistossani havaitsin puolisoiden perustavan jossain määrin valintojaan asumiseen liittyen lasten näkökulmasta käsin. Alkoholistivanhempien lapsille koti näyttäytyy sukupuolisesti järjestyneenä paikkana, jossa vanhemmilla on sukupuolisesti eri roolit. Äidit ovat kodinhoitajia ja hoivaajia ja isät tuovat leivän pöytään ja määräävät kaapin paikan. Vanhempien tai jommankumman vanhemman alkoholin käyttö ylittää poikkeavana toimintana kodin rajoja ja horjuttaa samalla kodin järjestystä. Alkoholiongelmaisten vanhempien lapset ovat kuvanneet usein pelkäävänsä, kun alkoholiongelmainen isä tulee kotiin ja toisaalta pelänneensä silloin, kun alkoholiongelmainen äiti lähtee kotoa. (Itäpuisto 2005, 116.) Tuloksiani tukee myös lasten merkityksestä omaan asuntoon muuttamiseen se, että vanhempien huolestuneisuus lasten voinnista on näyttäytynyt usein merkittävänä syynä sille, että päihdeongelmaisen puoliso on hakeutunut omaan asuntoon (Orford ym. 2005, 107).

Aineistostani nousi esiin yhtenä selviytymiskeinona parisuhteen jatkaminen alkoholiongelmaisen kanssa, mutta asuminen eri asunnoissa. Havainto on samansuuntainen, mitä aiemmissa tutkimuksissa on todettu. Asuminen eri asunnoissa on haasteellista alkoholiongelmaisen puolisolle, vaikka se toisikin kaivattua rauhaa. Päihdeongelmaisen kommunikaatio muuttuu alkoholin käytön myötä ja keskustelu voi olla haasteellista (Orford ym. 2005, 96). Alkoholiongelmaisen voi olla helpompi salata ongelmansa, kun asutaan eri asunnoissa. Toisaalta etäisyyden ottaminen muuttamalla omaan asuntoon antaa puolisolle mahdollisuuden itsenäisyyteen päihdeongelman keskellä (Orford, ym. 2005, 134). Puolison voimattomuus alkoholiongelman äärellä on se tekijä, joka usein sysää puolison hakemaan psyykkistä tai fyysistä etäisyyttä (Hänninen 2004, 108).

Eron pohtiminen. Aineistostani havaitsin, että moni kirjoittaja oli pohtinut eroa jopa vuosia, mutta eroon ei silti välttämättä ole päädytty. Eroa pohdittiin keskusteluviesteissä, koska kaikki oma energia meni alkoholiongelmaisen asioiden ympärillä ja eron jälkeen moni koki tyytyväisyyttä siitä, ettei enää ole alkoholiongelmaisen vastuunkantaja. Saman suuntaisia tuloksia on tullut myös aiemmista tutkimuksista.

Eroa hankaloitti aineistossani monilla puolisoilla huoli omasta psyykkisestä jaksamisesta, taloudellisesta pärjäämisestä, lasten hyvinvoinnista tai alkoholiongelmaisen pärjäämisestä eron jälkeen. Esimerkiksi Wiseman (1999) on todennut alkoholiongelmaisten miesten puolisoiden pysyvän parisuhteessa, vaikka parisuhde näyttäisi aivan toivottomalta, perustellen jäämisen lasten vuoksi, taloudellisen tilanteen vuoksi tai tunnesuhteen vuoksi. Huoli ja velvollisuudentunto

alkoholiongelmaisesta saattaa ohjata puolison hoitamaan alkoholiongelmaisen asioita, eikä siksi ero tule mahdolliseksi (Hänninen 2004, 107-108). Samoin Orford ym. (2005) toteavat eroamisen olevan vaikeaa juuri taloudellisista syistä tai lasten vuoksi. Aiemmat tutkimukset siis tukevat havaintoani.

Eropäätöstä yleensä tukee se, että puoliso alkaa olemaan enemmän tietoinen siitä, mitä päihdeongelma on ja pyrkii kohti itsenäisempää elämää (Orford ym. 2005, 138). Sen ymmärtäminen, että alkoholin edessä puoliso ei voi omalla toiminnallaan tehdä mitään muutosta, on erittäin merkittävä tieto, jonka avulla puolisollla on mahdollista aloittaa oma selviytymisensä (Cutland 1998, 94). Eroamista pohdittiin aineistossani paljonkin, mutta lopulta kovin moni kirjoittajista ei päätenyt eroon. Eroon päätyminen vei paljon voimia kirjoittajilta analyysini mukaan. Eroaminen päihdeongelmaisesta on yleensä viimeisin ja lopullisin päätös ja keino suojata itseään (Orford ym. 2005, 134). Päihdeongelmainen ei välttämättä myöskään tee erilleen muuttamisesta helppoa, vaan saattaa aloittaa taistelun siitä (Orford ym. 2005, 138). Pelko saattaa olla yksi syy, miksi puoliso ei pyri eroamaan, vaan mieluummin jää suhteeseen edelleen (Hänninen 2004, 105).

Kontrolli. Kontrolloiminen nousi analyysissäni isoon rooliin puolisoitten selviytymiskeinoissa. Kontrolloimalla säädellään samalla läheisyyttä ja etäisyyttä alkoholiongelmaisen kanssa. Kontrolloiminen voi olla alkoholin käytön rajoittamista monin tavoin ihan konkreettisesti tai keskustellen alkoholiongelmaisen kanssa. Analyysissäni nousi esiin alkoholin käytön rajoittamista esimerkiksi lasten läsnä ollessa tai ylipäättään edes puolison läsnä ollessa. Esimerkiksi Orford ym. (2005) ovat todenneet tutkimuksessaan läheisten pyrkivän saamaan kontrollin itselleen rajoittamalla päihteiden käyttöä kotona. Vaikka päihteiden käyttöä kotona rajoitettaisiinkin, muualla tapahtuva päihteiden käyttö sallitaan (Orford 2005, 131). Henkistä irrottautumista alkoholiongelmaisesta on alkoholin käytön rajoittaminen siten, että päihteiden käyttötilanteessa ei olla tekemisissä alkoholiongelmaisen kanssa (Hänninen 2004, 108).

Alkoholin käyttöä kontrolloidaan myös siten, että ei suostuta juomaan yhdessä. Alkoholin käytön mahdollistaja toimii kontrolloivasti, peittelee, valehtelee, salaa sekä suojelee alkoholin käyttöä. Mahdollistaja antaa välillä tukea, raivoaa, vihaa ja tekee asioita alkoholiongelmaisen puolesta. Mahdollistajan ajatusmaailmassa alkoholiongelmainen ei selviä ongelmistaan ilman häntä ja lopulta tämä ajatus palvelee mahdollistajan omia tarpeita. Oma elämä katoaa, kun kaikki keskittyy alkoholiongelmaiseen. (Arramies & Hakkarainen 2013, 160.) Joillekin läheisille kontrollointi ja toisaalta samaan aikaan päihteiden käytön hyväksyminen toimii selviytymiskeinona arjessa

(Orford ym. 2005, 133). Analyysissäni tuli esiin tällainen selviytymiskeino, jossa alkoholin käyttöön suhtaudutaan hyväksyvästi, mutta toisaalta siihen asetetaan joitakin rajoituksia.

Analyysissäni tuli esiin kirjoittajien pyrkivän kontrolloimaan perheen arkea ja ottamaan vastuu arjesta itselleen. Tämä kuitenkin toimii samalla alkoholin käytön mahdollistavana tekijänä. Päihdeongelmaisten henkilöiden läheisten on todettu pyrkivän saavuttamaan kontrolli takaisin itselleen kotona, koska arjen kontrollointi on ainoa asia, johon läheinen voi vaikuttaa (Orford 2005, 127). Alkoholiongelmaisen ja hänen läheisensä suhde on hyvin symbioottinen ja molemmat ikään kuin ruokkivat toisiaan. Läheinen pyrkii kontrolloimaan alkoholiongelmaista kaikin keinoin, lopullisena päämääränään tavoitella alkoholiongelmaisen olevan onnellinen (Morgan 1991, 725).

Puhuminen päihdeongelmaiselle päihdeongelmasta ja sen haitoista läheisille ja perheelle ja sääntöjen asettaminen kotona toimii päihdeongelmaisen läheisellä kontrollikeinona (Orford ym. 2005, 130). Puhumisella pyritään vaikuttamaan siihen, että alkoholiongelmainen ei käyttäisi alkoholia (Raitasalo 2008, 17). Tätä havaintoa tukee myös analyysini, jossa moni kirjoittaja kuvasi käyneensä läpi niin kutsuttua ”takomisvaihetta”, eli pyrkineensä jonkinlaisen keskustelun avulla poistamaan ongelmallisen alkoholin käytön. Päihdeongelmaisen kanssa asioista puhuminen on usein ikävää tekemisistä muistuttelua, kritisoivaa tai joskus lempeää, mutta hyvin usein se myös johtaa riitoihin (Orford ym. 2005, 128). Samoin omassa analyysissäni tuli ilmi, ettei puhumalla kontrolloiminen juurikaan tuonut muutosta tilanteeseen, vaan aiheutti riitatilanteita pariskunnille. Mikä puolestaan oli erilaista omassa analyysissäni verrattuna aiempaan tutkimukseen, oli se, että kirjoittajat eivät ilmaisseet käyttävänsä alkoholin käytön ehkäisy yrityksissä alkoholiongelmaisen pitämistä kiireisenä, joka on tullut esiin esimerkiksi Raitasalon (2008) tutkimuksessa. Pohdin, voisiko tämä johtua siitä, että kirjoittajat olivat mahdollisesti keskustelupalstalle kirjoittaessaan jo siinä pisteessä, että tämä keino oli käytetty aiemmin.

Emootiot selviytymisen selontekona

Analyysissäni emootiot näkyivät lähes kaikissa keskusteluviesteissä jollakin tavalla ja ne joko pitivät kirjoittajia yhdessä tai tukivat eroa. Selviytymisen selontekojen alaselonteiksi nousivat emootioiden selonteissa toivo paremmasta, rakkaus ja lojaliteetti, syyllisyys ja häpeä sekä lamaantumisen.

Toivo paremmasta. Analyysissäni oli useita keskusteluviestejä, joissa ilmeni toive paremmasta ja toive muutoksesta. Toivo paremmasta tarkoittaa sitä, että juomakausiin sopeudutaan, koska niiden jälkeen tulevat pienetkin hyvät hetket tuottavat uuden toivon. Kunnes raja tulee vastaan. Tämä on

ajatukseni mukaan hyvin yleinen selviytymiskeino, johon alkoholiongelmaisen läheiset turvaavat. Aiemmassa tutkimuksessa alkoholiongelmaisten läheisten selviytymisestä on samansuuntaisia tuloksia, mikä tukee omaa analyysiäni.

Alkoholiongelmaisten miesten puolisoita tutkittaessa eräs ilmiö oli puolisoitten tietoisuus siitä, että selvä kausi ei jatku pitkään (Wiseman 1991, 104-105). Tähän alkoholiongelmaisten selvään kauden ei juurikaan ole tutkimuksessa kiinnitetty muutoin huomiota. Pääasiassa on keskitytty juomiskausiin, eikä selviin kausiin. Toivon yllä pitäminen on noussut esiin myös Orfordin (1998) tutkimuksessa. Läheisten on todettu pitävän toivoa yllä alkoholiongelmaisen raitistumisesta juuri siksi, että välillä saattaa olla pitkiäkin selviä kausia, jolloin arki ei ole niin haasteellista.

Aiemmasta tutkimuksesta on myös ilmennyt, että päihdeongelman puoliso voi toisinaan jatkaa päihteiden käyttöä yhdessä päihdeongelman kanssa ja pitää sillä tavoin päihdeongelmaa yllä. Kun sitten läheinen jossain vaiheessa alkaakin vaalia omaa elämäänsä ja hyvinvointiaan, huomataan joko itse tai ulkopuolisten tukemana päihdeongelman päihteiden käytön olevan ongelmallista. (Orford 1998, 141.) Analyysissäni ilmeni samansuuntaista; kun yhteinen alkoholin käyttö lopetettiin, alkoholin käyttö nousikin parisuhteen ja arjen ongelmaksi.

Rakkaus ja lojaliteetti. Rakkaus, välittäminen ja huolenpito näyttäytyivät analyysissäni tekijöinä, jotka pitivät puolisoa kiinni alkoholiongelmaisessa ja siten johtivat selviytymiskeinoihin, jotka ovat passivoivia ja epäaktiivisia ja samaan aikaan niillä viestitetään alkoholin käytön olevan sallittua parisuhteessa. Kun tarkastelee aiempaa tutkimusta alkoholiongelmaisten läheisistä, on todettu, että moraalisen normin mukaan sairasta henkilöä ei jätetä pulaan. Alkoholiongelmainen katsotaan usein puolison taholta tällaiseksi henkilöksi ja siksi lähteminen parisuhteesta voi olla vaikeaa. (Holmila 2003, 90.) Läheisillä on toive siitä, että elämä voisi olla samanlaista kuin ennen päihdeongelmaa. Sen vuoksi läheisillä on usein tarve pyrkiä pitämään päihdeongelmaisesta huolta ja parantamaan hänet. Läheisellä on huoli siitä, miten päihdeongelmaiselle käy, jos tätä ei läheinen auta. (Orford 2005, 125.)

Lojaalius ja tunnesuhde alkoholiongelmaiseen heikentää alkoholiongelmaisen puolison selviytymistä analyysissäni. Puolisolla voi olla edelleen alkoholiongelmaasta huolimatta vahvoja tunteita alkoholiongelmaista kohtaan, mikä estää puolisoa irtautumasta (Holmila 2003, 93). Lojaalius pysäyttää päihdeongelman kanssa jopa vuosia voi johtua myös ulkoisista syistä, kuten lapsista (Orford 1998, 137). Rakkaus, lojaliteetti ja syvä kiintymys päihdeongelmaiseen johtavat siihen, että läheisen on vaikeaa pyrkiä kohti itsenäisyyttä ja toimivaa selviytymiskeinoa (Orford 1998, 142).

Syyllisyys ja häpeä. Häpeä ja syyllisyys näkyvät analyysissäni puolisoita passivoivina selviytymiskeinoina ja ne johtivat puolisoilla siihen, että alkoholiongelma hiljaisesti hyväksyttiin ja alkoholin sävyttämään arkeen sopeuduttiin. Häpeä ja syyllisyys nousevat myös aiemmissa tutkimuksissa samankaltaisina esiin. Ongelmallisesta alkoholin käytöstä kärsivät perheet pyrkivät salailemaan perheen alkoholiongelmaa häpeän vuoksi ja salailun avulla pyritään olemaan menettämättä kasvoja (Itäpuisto 2001, 66). Toisinaan edes ympärillä oleva verkosto ei tiedä perheen alkoholiongelmosta, sillä alkoholiongelmaisten on todettu osaavan valita tilanteita, joissa on selvänä, jolloin alkoholiongelma ei paljastu, ellei siitä puhuta (Wiseman 1991, 106).

Päihdeongelmaisen väkivallan, joko sanallisen tai fyysisen, uhka saa läheisen pelon valtaan, mikä johtaa siihen, että läheinen pyrkii sopeutumaan tilanteeseen. Aggressiivinen käytös voi olla myös valehtelua, uhkailua väkivallalla tai läheisen mustamaalaamisella muille ihmisille, toisinaan päihdeongelmainen voi uhata myös tehdä itselleen jotain. (Orford, ym. 2005, 97.) Pelko saa läheisen kokemaan häpeää. Puolisolla voi olla myös päihdeongelmaisen syytösten jälkeen vahva ajatus siitä, että syy päihteiden käyttöön onkin hänessä ja hänen toiminnassaan (Cutland 1998, 93; Orford 1998, 139). Puoliso tarvitsee itselleen sen tunteen, että on tehnyt kaikkensa alkoholiongelmaisen eteen (Holmila 2003, 88).

Analyysissä kävi ilmi useista keskusteluviesteistä, että puolisoita syytettiin syyn juomiseen olevan heissä. On hyvin tavallista, että läheinen yrittää ottaa välimatkaa päihdeongelmaisesta usein, mutta päihdeongelmainen saa läheisen takaisin lähelleen puhumalla (Orford 1998, 135).

Lamaantuminen. Analyysissäni nousi esiin lamaantuminen passivoivana selviytymiskeinona. Lamaantuessaan alkoholiongelmaisen puoliso sopeutuu alkoholin ongelmalliseen käyttöön arjessa, eikä kykene toimimaan siten, että pyrkisi ehkäisemään alkoholin käytön haittoja parisuhteessa. Päihdeongelmaisen tukeminen näyttäytyy aiemmissa tutkimuksissa läheisen taholta hyväksymisenä sellaisena kuin hän on. Läheinen ei yritä aktiivisesti kohdata ongelmaa, vaan uhrautuu ja siten tukee päihteiden käyttöä. (Orford ym. 2005, 121-124.) Läheinen ei halua puuttua päihdeongelmaan, koska hän ei kykene kohtaamaan negatiivisia tunteita, eikä halua sen vuoksi ajautua riitatilanteisiin. Arkea läheinen pyrkii elämään mahdollisimman normaaliin tapaan, puuttumatta päihdeongelmaan. (Orford 2005, 125.)

Lamaannus ja parisuhteessa pysyminen päihdeongelmaisen kanssa tapahtuu huomaamatta, kun päihteiden käytössä on ajoittain taukoa ja arki on hetkellisesti hallinnassa (Maslin, Velleman & Copello 1998, 6). Toisinaan alkoholiongelmaisen puolisolla voi olla ajatus siitä, että tilanteelle pitäisi tehdä jotain, mutta puoliso ei uskalla tehdä mitään muutoksen eteen, eikä oikeastaan luota

edes siihen, että millään voisi tilannetta parantaa (Cutland 1998, 90). Eläessään parisuhteessa päihdeongelmaisen kanssa, puoliso tulee sokeaksi itselleen, tunteilleen ja kyvykkyydelleen (Cutland 1998, 93). Läheisellä voi olla myös sellainen ajatus, ettei kukaan usko hänen kokemuksiaan, eikä häntä voi siksi kukaan tilanteessa auttaa (Orford 1998, 144). Ajattelisin aiemman tutkimuksen tukevan omaa analyysiäni. Ainoastaan ajatus siitä, että kukaan ei usko puolison kokemuksia, oli sellainen, joka ei aineistostani noussut esiin suoranaisesti. Ajattelisin, että aineistossani puolisoilla saattoi tällaisia ajatuksia olla, mutta konteksti, jossa he kirjoittivat, oli jo itsessään sellainen, että he kokivat tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi.

Sosiaalinen tuki selviytymisen tukena.

Sosiaalisen tuen selonteosta erottelin analyysissäni alaselonteot, jotka ovat vertaistuki, ammattilaisten tuki, sukulaiset, ystävät ja muut läheiset sekä kirjoittaminen ja puhuminen.

Ammattilaisten tuki. Ammattilaisten tuki oli sosiaalisen tuen muodoista vähäisin aineistossani. Ammattilaisten tuki selviytymisen keinona oli kuitenkin sellainen, johon kirjoittajat turvautuivat erityisesti silloin, kun alkoholiongelmainenkin haki apua. Ammattilaisten tuen merkitys nousee siitä, että ammattilaisilta saa oikeanlaista ja asiantuntevaa tietoa päihdeongelmaan liittyen (Orford ym. 2005, 149). Ammattilaisista saa myös materiaalista tukea ja joskus ammattilaiset toimivat pakkokeinoin, esimerkiksi lastensuojelu velvoittaa puolisoa turvaamaan lapsen.

Ammattilaisten tuen kuitenkin koetaan usein olevan vaikeaa saada, sillä esimerkiksi lääkäreiltä ei välttämättä tule oikeanlaisia ja tarpeenmukaisia neuvoja läheisille (Orford 1998, 143). Aineistossani ei tällaista noussut esiin, vaan kaikki ammattilaisen tukeen liittyvä näyttäytyi analyysissäni kirjoittajille toimivana.

Vertaistuki. Vertaistuki oli sosiaalisen tuen analyysissä lähes yhtä tärkeässä osassa kuin kirjoittaminen ja puhuminen. Erilaisissa vertaistuen ryhmissä, kuten Al-Anon, Alateen ja Nar-Anon -läheisryhmissä on päihderiippuvaisten läheisillä mahdollisuus saada vertaistukea ja ohjausta. Vertaistuen merkitys on siinä, että läheinen saa ryhmässä ymmärrystä ja voi opetella uusia keinoja toimia päihteiden käyttäjän kanssa. (Denning 2010, 165.) Vertaistuen avulla kasvaa läheisen ymmärrys siitä, ettei päihdeongelmaisen raitistaminen ole läheisen kontrolloitavissa (Koski-Jännes 2004, 117). Sen lisäksi, että läheinen käy vertaistukiryhmässä, läheinen tarvitsee ammatillista hoitoa selviytyäkseen päihdeongelmaisen suhteen jättämästä traumasta. (Morgan 1991, 727). Analyysissäni vertaistuen merkitys nähtiin pitkälti samalla tavoin kuin aiemmassa tutkimuksessa. Ajattelisin vertaistuen olevan tärkeää juuri siksi, että vertaisen ajatellaan ymmärtävän omakohtaisen kokemuksen kautta, mitä puoliso käy läpi.

Sukulaiset, ystävät ja muut läheiset. Ystävät ja sukulaiset mainittiin usein aineistossani selviytymisen tukena siinä vaiheessa, kun puoliset olivat uskaltaneet kertoa vaikeasta kotitilanteesta näille. Ystävät ja sukulaiset toimivat tukena kuuntelemalla ja tarjoamalla ihan konkreettista apua. Ystävien ja sukulaisten merkitys päihdeongelman läheiselle on siinä, että he voivat auttaa esimerkiksi lastenhoidossa tai siivouksessa läheistä tai joskus ääritilanteissa päihdeongelman läheinen saattoi mennä turvaan ystävien tai sukulaisten luokse (Orford, ym. 2005, 155). Itseäni yllätti, että ystävien ja sukulaisten tuki nousi analyysissäni melko vähäisesti esiin. Uskoisin tämän liittyvän alkoholiongelman salailun kulttuuriin ja siihen, että kulttuurisesti alkoholin käyttö on hyväksyttävää ja kun se aiheuttaakin arkeen ongelmia, se poikkeaa normaalista. Sitä on monen puolison vaikea hyväksyä.

Joskus sukulaisten tai ystävien tuki saattaa olla sellaista, ettei se tue alkoholiongelmaisen puolisoa. Puolison omat sukulaiset saattavat olla hyvin jyrkkiä mielipiteissään alkoholiongelmaisesta, mikä voi vähentää avun saantia (Holmila 2003, 83). Tällaista ei omassa analyysissäni tullut kuitenkaan esiin. Analyysissäni tukijoita, jotka todellisuudessa olivat puolison selviytymisen esteenä, olivat alkoholiongelmaisen sukulaiset. Orford ym. (2005) ovat todenneet tutkimuksessaan, että joillakin päihdeongelman ja tämän puolison läheisillä saattoi olla positiivinen suhde päihdeongelmaiseen ja siksi heidän toimintansa oli puolueellista, negatiivista, eivätkä he olleet empaattisia. On todettu, että alkoholiongelmaisen henkilön sukulaisten voi olla vaikea hyväksyä alkoholiongelmaa ja siksi puolisoa ei välttämättä uskota (Holmila 2003, 83).

Kirjoittaminen ja puhuminen. Analyysissäni yhtenä tuloksena oli se, että puoliset käyttivät kirjoittamista ja puhumista selviytymisensä tukena. Tätä tulosta tukevat myös aiemmat tutkimukset päihteiden käytön läheisien selviytymiskeinoista. Kirjoittaessa ongelma puetaan sanoiksi, minkä avulla läheinen pystyy jäsentämään ajatuksiaan ja oivaltamaan uusia ajatuksia. Kirjoittamisen avulla omaan tilanteeseen voi saada etäisyyttä ja toisaalta ymmärrys lisääntyy myös päihdeongelmaista kohtaan. (Hänninen 2004, 109.) Denning (2010, 165) kuvaa myös sitä, että muutos vaatii ongelman ymmärtämistä ja tukea alkaakseen. Näkisin, että jo pelkästään vertaistukipalstalle kirjoittaminen selkeyttää ja voimaannuttaa alkoholiongelmaisen puolisoita, mikä myös kävi ilmi aineistostani.

Oman elämän vaaliminen

Oman elämän vaalimisen selonteosta erottui selviytymisen alaselonteot asennemuutos ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen; työnteke ja harrastukset.

Asennemuutos. Vastuun ottaminen itsestään kasvattaa pikkuhiljaa läheisen tervettä omaa itsensä rakastamista ja tämän muutoksen kautta läheisen on mahdollista alkaa suuntautua kohti parempaa elämää (Cutland 1998, 94). Asenteen muutos tulee, kun läheinen alkaa tietoisesti ottaa etäisyyttä päihdeongelmaisen käytökseen ja sen hyväksymiseen. Asenteen muutos vähentää läheisen huolta päihdeongelmaisesta ja toisaalta lisää läheisen huomiota omista tunteistaan ja tarpeistaan (Orford 1998, 138). Alkoholiongelmaisen kanssa elänyt puoliso kohtaa sellaisia vaikeuksia, jotka kasvattavat puolisolalle voimakkaita oivalluksia elämästä, mitä voisi kutsua asennemuutokseksi (Hänninen 2004, 110). Aineistossani asenteen muutos näkyi esimerkiksi siinä, että puoliset opettelivat sanomaan ei tai että he yrittivät nähdä asioita toisin.

Läheisen ratkaisu suhteessa päihdeongelmaiseen on tärkeässä osassa asennemuutosta. Se, että lähtee läheinen parisuhteesta päihdeongelmaisen kanssa, vai jääkö hän siihen, johtaa kuitenkin lopulta oman identiteetin uudelleen määrittelyyn. Oma identiteetin muutos johtaa väistämättä myös sen määrittelyyn, millaiseksi läheinen määrittelee suhteensa päihdeongelmaiseen. Tämän määrittelyn kautta läheinen voi muuttaa omaa asennettaan. (Holmila 2003, 88.) Ajattelin aineistoni perusteella olevan juuri näin, sillä puoliset, jotka muuttivat omaa asennettaan, alkoivat nähdä myös itsensä toisin.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen: työnteke ja harrastukset. Analyysissäni omasta hyvinvoinnista huolehtiminen esimerkiksi työnteon tai harrastusten kautta lisäsi puolisoitten selviytymistä ja itsenäisyyttä. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen liittyy itsenäisyyden kasvattamiseen, mikä ei ole helppoa saavuttaa, toisin kuin päihdeongelman suvaitseminen (Orford 1998, 136). Jonkin itselle tärkeän asian vahvistaminen voi nousta läheiselle ajankohtaiseksi silloin, kun jokin tapahtuma päihdeongelmaisessa arjessa pysäyttää ja avaa läheisen silmät ja saa haluamaan muutosta. Omien taitojen käyttäminen hyödyksi esimerkiksi työn tai harrastuksen kautta lisää läheisen itsetuntoa ja vahvistaa samalla itsenäisyyttä (Orford 1998, 137). Aineistossani näkyi myös tämä, jokin yksittäinen tilanne tai rajan tuleminen vastaan oli se, mikä sai puolison suuntautumaan itsensä huomioimiseen alkoholiongelmaisen sijaan.

Työ antaa läheiselle tarkoituksen ja mahdollisuuden olla hyväksytty ja tärkeä jossakin (Maslin, Velleman & Copello 1998, 173). Työ tukee alkoholiongelmaisen selviytymistä ja toimii selviytymiskeinona. Aineistossa näkyi työnteon olevan haastavaa silloin, kun omasta itsestä ei vielä oltu otettu vastuuta. Kun omaa hyvinvointia alettiin edistämään, työnteke koettiin oman hyvinvoinnin kannalta merkittävänä, jo pelkästään itsenäisen pärjäämisen vuoksi.

Resilienssi

Analyysissäni havaitsin kaikilla puolisoilla olevan resilienssiä. Yhdenkään puolison resilienssi ei kuvautunut niin heikkona, ettei puoliso selviytyisi haastavasta arjestaan alkoholiongelmaisen kanssa. Resilienssin osalta tutkimukseni tulokset noudattelivat aiemmin resilienssistä tehtyä tutkimusta. Aineistostani paljastui esimerkiksi se, että resilienssiä lisää ja vahvistaa sosiaalinen tuki ja näin myös resilienssistä kertovassa aiemmassa aineistossa kuvataan.

Mielenkiintoinen havainto oli, että resilienssi oli analyysini mukaan aineistossa hauraampi ja heikompi silloin, kun kyseessä olivat emootioihin liittyvät selviytymiskeinot ja muiden aineistoni selviytymisen selontekojen osalta resilienssi näyttäytyi puolisoilla kehittyneenä ja selviytymistä tukevana. Joissain tutkimuksissa on aiemmin tutkittu resilienssin ja selviytymiskeinojen yhteyksiä ja todettu yhteys aktiivisten selviytymiskeinojen ja vahvan resilienssin sekä vastaavasti passiivisten selviytymiskeinojen ja heikon resilienssin välillä (Thompson, Fiorillo, Rothbaum, Ressler & Michopoulos 2018, 154). Ajattelisin tämän havainnon liittyvän siihen, että kun ihminen pyrkii aktiivisesti muuttamaan tilannetta, hän reagoi positiivisemmin ja siten resilientimmin vaikeuksiin.

Aktiiviset ja itsenäistymiseen pyrkivät selviytymiskeinot tarvitsevat perustalleen myös tietoa puolisolle, kuten aiemmin on tullut ilmi. Tiedon lisääntyessä ihmisen on helpompi muuttaa toimintaansa. Pohdin, olisiko resilienssinkin kohdalla näin, että tiedon lisääntyessä ongelmasta, sen seurauksista ja selviytymisestä, resilienssi lisääntyy. Aiemmassa tutkimuksessa näin on todettu käyvän, eli kun ihmisellä oli vahvempi resilienssi, hän myös käytti esimerkiksi parempia ja kehittyneempiä kognitiivisia kykyjä hyödykseen selviytymisessä, esimerkiksi ongelmanratkaisutaitoja (Thompson 2018, 157).

Lienee paikallaan todeta resilienssin olevan alkoholiongelmaisen henkilön puolison selviytymisen kannalta oleellinen tekijä.

Tutkimuksen merkitys

Tutkimukseni perustuu normaalista poikkeavan tilanteen selittämiseen, selontekoon. Sosiaalityö on vallan ja tiedon keskinäiseen sidokseen perustuvaa työtä, jolla tavoitellaan sellaista asiakkaan tukemista tiedoilla ja taidoilla, että asiakas pääsee irti syrjäytymisen uhkasta (Juhila 2006, 66). Sosiaalityön asiantuntijuus muodostuu perustaltaan syrjäytyneiden liittämistä yhteiskuntaan siten, että sosiaalityön asiakkaiden kokonaisvaltaista elämänhallintaa tuetaan ja vahvistetaan. Elämänhallinnan vahvistamisella pyritään oma-aloitteisempaan ja itsenäisempään elämään, joka on

mielekästä ja lisää ihmisen hyvinvointia. (Juhila 2006, 46.) Tutkimuksellani pyrin lisäämään ymmärrystä alkoholia ongelmallisesti käyttävien henkilöiden puolisoiden selviytymisestä. Tutkimukseni johtopäätökset toimivat osaltaan sosiaalityön asiantuntijatietona ja ovat hyödynnettävissä jatkossa alkoholiongelmaisten puolisoiden tutkimuksessa ja heille suunnattujen palveluiden kehittämisessä. Sosiaalityön asiantuntijatieto on tietoa, jota saadaan erilaisista tutkimuksista ja se perustuu vahvaan näyttöön (Juhila 2006, 64). Tutkimukseni tuo tällaista asiantuntijatietoa sosiaalityön kentälle. Näkisin esimerkiksi tärkeänä kehittää jatkossa puolisoille suunnattuja tukimuotoja heille paremmin saataville. Kun tiedämme alkoholiongelmaisten henkilöiden puolisoiden usein salaavan poikkeavan tilanteensa, olisi tärkeää jatkossa pohtia, miten alkoholiongelma otettaisiin puheeksi eri organisaatioissa ja palveluissa, joita puolisot käyttävät. Juhila (2006, 74) kuvaa asiantuntijatiedon mahdollistavan sosiaalityön käytännön tekemisen, eli asiakkaan tilanteen arvioimisen monipuolisesti kerääntyneen tiedon avulla. Sosiaalityössä asiantuntemus on vertikaalista; työntekijällä on tietoa, jota hän käyttää asiakkaan tilanteen määrittelyyn ja tavoitteiden asetteluun, ja jonka avulla hän valitsee menetelmät, joilla tavoitteisiin suunnataan.

Olen tutkimuksessani käyttänyt analyysimenetelmänä diskurssianalyysin piiriin kuuluvaa selontekoa. Selonteot alkoholiongelmaisten henkilöiden puolisoiden selviytymisestä ovat mielenkiintoisia ja informatiivisia. Sosiaalityössä olisi tärkeää osata ja ennen kaikkea pysähtyä kuuntelemaan näitä selontekoja, joista paljastuu, miten alkoholiongelma ja selviytyminen haastavassa arjessa tulkitaan ja ymmärretään. Toisaalta sosiaalityössä tulee aina pitää mielessä, ettei poikkeavassa tilanteessa elävää ihmistä ajatella vain ongelmalähtöisesti ja uhrina (Juhila 2006, 80). Uutena trendinä sosiaalityössä on kumppanuussuhteeseen perustuva horisontaalinen sosiaalityö, jonka mukaan myös asiakkaan oma tieto ja asiantuntijuus otetaan huomioon päätöksiä tehdessä (Juhila 2006, 100). Koska tutkimukseni analyysi perustuu puolisoiden selontekoihin selviytymisestään, pitäisi tämä puolisoiden asiantuntijuudesta saatu tieto myös hyödyntää sellaisena, arvokkaana asiantuntijatietona. Asiantuntijat ovat ikään kuin kertoneet, miten he selviytyvät ja sosiaalityön tehtävä on tarkastella tätä tietoa sen mukaisesti.

Sosiaalityöntekijä on valintojen ja päätösten edessä arvioidessaan käytettäväksi valittavaa tietoa. Sosiaalityön ydintä on käyttää kaikkein vakuuttavinta selontekoa, jolloin sosiaalityöstä tulee käytännöllismoraalista työtä. Toisaalta, koska selonteossa kyse on tulkinnoista, ei sosiaalityössä voida koskaan saavuttaa täydellistä tietoa, vaan sosiaalityön asiantuntijuus on tilanneriippuvaista. (Juhila 2006, 179.) Näkisin, että myös tämän tutkimukseni tulokset liittyvät juuri niihin tilanteisiin, joista selonteot on annettu, mutta toisaalta ajattelen niiden olevan jossain määrin yleistettäviä.

Pohdinta

Tutkimukseni johtopäätöksenä voin todeta, että aktiiviset selviytymiskeinot puolisoilla ovat itseenäisyyteen tähtääviä ja alkoholiongelmaisen puoliset pyrkivät saavuttamaan mielekästä elämää ja hyvinvointia itselleen. Aktiivisen toimijuuden selviytymiskeinot kytkeytyvät vahvasti etäisyyden säätelyyn, sosiaaliseen tukeen ja oman elämän hallintaan. Selviytymiskeinot, jotka liittyivät emootioiden käyttöön, olivat passiivisempia ja puoliset sopeutuivat alkoholin käyttöön arjessa. Puolisot eivät tällöin pyrkineet aktiivisesti muuttamaan tilannettaan. Vasta alkoholiongelman kasvaessa ja haasteiden lisääntyessä puoliset siirtyivät emootioiden käytöstä selviytymisen keinona aktiivisempiin selviytymiskeinoihin. Resilienssi vahvistui puolisolilla, kun puoliset siirtyivät selviytymiskeinoihin, joissa he huomioivat omaa itseään.

Tutkielmani tekeminen on ollut mielenkiintoinen prosessi, joka on johdattanut minut pohtimaan alkoholiongelmaisen läheisen ja nimenomaan puolison raskasta roolia alkoholiongelmaisen rinnalla. Omista kokemuksistani päihteiden käyttäjän läheisenä voisin ajatella, että tämän tyyppiselle tutkimukselle on tarvetta. Tarve alkoholiongelmaisten puolisoitten tutkimukselle nousee esiin myös muutoin; tästä ryhmästä ei paljoa ole suomalaista tutkimusta. Alkoholiongelmaisen läheiselle tieto siitä, että on muitakin ihmisiä, joilla on samanlaisia kokemuksia ja tieto siitä, että tästä voi selvitä, on kullanarvoinen. Alkoholiongelmaa pidetään edelleen poikkeavana tilanteena yhteiskunnassamme, vaikka päihdemyönteisyys on muutoin lisääntynyt.

Tästä tutkimusprosessista olen saanut lisää eväitä omaan työhöni lasten parissa, sillä aika ajoin asiakkaittani on myös päihdeongelmaisia vanhempia. Jäin pohtimaan vielä kysymystä, jota tutkielman alussa pohdin; miten puoliso selviytyy vai selviytyykö ylipäätään. Kaiken kattavaa vastausta en voi antaa, mutta näkemykseni on, että jokainen alkoholiongelmaisen läheinen selviytyy jollakin tavalla, kukin omalla tavallaan ja riittävästi omassa kontekstissaan. Uskon selviytymisen tahdon lisääntyvän ja paremman elämän toiveen kasvavan sen myötä, kun tieto alkoholiongelman syistä ja seurauksista sekä resilienssiä vahvistavista selviytymiskeinoista lisääntyy.

LÄHTEET

- Arramies, Mika & Hakkarainen, Tuulikki (2013) Viimeinen pisara. Toipumisen avaimet – tietoa alkoholismista ja läheisriippuvuudesta. Hirvas: Avominne Päihdekliniikka.
- Buttny, Richard (1987) Sequence and Practical Reasoning in Accounts Episodes. *Communication Quarterly*, Vol 35, No.1, Winter 1987, Pages 67-83.
- Cutland, Liz (1998) A Codependency Perspective. Teoksessa Velleman, Richard, Copello, Alex & Maslin, Jenny (toim.) *Living with drink. Women who live with problem drinkers*. Lontoo; Longman, 89-98.
- Dahl, Päivi & Hirschovits, Tanja (2002) Tästä on kyse – tietoa päihhteistä. 4.painos. Helsinki: Youth against drugs.
- Denning, Patt (2010) Harm Reduction Therapy with Families and Friends of People with Drug Problems. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, Vol. 66(2), 164-174.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hakala, Juho (2018) Toimivan tutkimusmenetelmän löytäminen. Teoksessa Valli, Raine (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus, 11-23.
- Hakkarainen, Pekka & Karjalainen, Karoliina (2017) Pilvee, pilvee. Kannabiksen käyttötavat, käyttäjät ja poliittiset mielipiteet. *Yhteiskuntapolitiikka* 82 (2017):1, 19-32.
- Hanson, Karen, Saul, Dale, Vandeploeg, Jeffrey, Painter, Mary & Adnopoz, Jean (2015) Family-Based Recovery: An Innovative In-Home Substance Abuse Treatment Model for Families with Young Children. *Child Welfare*, Vol. 94, No. 4, 161-183.
- Havio, Marjaliisa, Inkinen, Maria & Partanen, Airi (toim.) (2008) *Päihdehoitotyö*. Helsinki: Tammi.
- Heimonen, Päivi (2006) *Nyt uskallan olla minä – päihdeongelmaisten läheisten elämäntarinoita ja identiteettejä*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (2009) *Tutki ja kirjoita*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.
- Holmberg, Jan (2010) *Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan*. Helsinki: Edita Prima.
- Holmila, Marja (2003) *Läheisen ratkaisut*. Teoksessa Marja Holmila & Janna Kantola (toim.) *Pulmonkauloja, kirjoituksia alkoholistien läheisiltä*. Jyväskylä: Gummerus, 78-96.
- Holmila, Marja (1993) *Alkoholistin läheiset*. *Alkoholipolitiikka* 58 (1993):6, 437-444.
- Hänninen, Vilma (2004) *Omaiskertomusten opettamaa*. Teoksessa Anja Koski-Jännes & Vilma Hänninen (toim.) *Läheiseni on päihdeongelmainen*. Helsinki: Kirjapaja, 104-114.
- Härkönen, Janne, Savonen, Jenni, Virtala, Esa & Mäkelä, Pia (2017) *Suomalaisten alkoholinkäyttötavat 168-2016. Juomatapatutkimuksen tuloksia. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Raportti 3/2017*. Helsinki: Juvenes Print.

Itäpuisto, Maritta (2001) Pullon varjosta valoon: vanhempiensa alkoholinkäytöstä kärsineiden selviytymistarinoita. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Itäpuisto, Maritta (2005) Kokemuksia alkoholiongelmiaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Itäpuisto, Maritta & Selin, Jani (2013) Miten palvelut vastaavat päihteiden käyttäjän läheisten avuntarpeisiin? Teoksessa Warpenius, Katariina, Holmila, Marja & Tigerstedt Christoffer (toim.) Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print, 138-145.

Jokinen, Arja (2006) Diskurssianalyysin suhde sukulaistraditioihin. Teoksessa Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) Diskurssianalyysi liikkeessä. Tampere: Vastapaino. 37-53.

Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (2016) Diskursiivinen maailma. Teoreettiset lähtökohdat ja analyttiset käsitteet. Teoksessa Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) Diskurssianalyysi. Teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Tampere: Vastapaino, 25-50.

Juhila, Kirsi (2006) Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Tampere: Vastapaino.

Juhila, Kirsi (2012) Ongelmat, niiden selittäminen ja kategoriat. Teoksessa Arja Jokinen & Kirsi Juhila & Eero Suoninen (2012) Kategoriat, kulttuuri & moraali. Tampere: Vastapaino, 131-148.

Karjalainen, Karoliina, Savonen, Jenni & Hakkarainen, Pekka (2016) Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet. Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992– 2014. Raportti 2/2016, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print.

Kiviniemi, Kari (2018) Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 62-74.

Koski-Jännes, Anja, Jussila, Antti & Hänninen, Vilma (1998) Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Otava.

Koski-Jännes, Anja (2004) Mikä avuksi – toimivia vaihtoehtoja läheisille. Teoksessa Anja Koski-Jännes & Vilma Hänninen (toim.) Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja, 114-129.

Kuula, Arja (2011) Tutkimusetiikka. Tampere: Vastapaino.

Mielenterveysseura (2019) Resilienssi auttaa vastoinkäymisissä. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-elamantilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mita-resilienssi>. Viitattu: 3.1.2019.

Malinen, Ben (2014) Taakkana läheisriippuvuus. Kenen elämää elät? Helsinki: Kirjapaja.

Maslin, Jenny, Velleman, Richard & Copello, Alex (1998) Living With a Problem Drinker. Teoksessa Velleman, Richard, Copello, Alex & Maslin, Jenny (toim.) Living with drink. Women who live with problem drinkers. Lontoo: Longman, 3-8.

Matarase, Maureen & Caswell, Dorte (2014) Accountability. Teoksessa Christopher Hall & Kirsi Juhila & Maureen Matarese & Carolus van Nijnatten (toim.) Analysing Social Work Communication: Discourse in Practice. London: Routledge, 44-61.

- Morgan, James Jr (1991) What is Codependency? *Journal Of Clinical Psychology*, Sep 1991, Vol. 47, No. 5, 720-729.
- Niemelä, Pauli (2011) Sosiaalityö hyvinvointietiikan toteuttajana. Teoksessa Pehkonen, Aini & Väänänen-Fomin, Marja (toim.) *Sosiaalityön arvot ja etiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 13-46.
- Oinas-Kukkonen, Heikki (2013) Alkoholistin ja hänen läheisensä samanaikainen toipuminen vapauttavana oppimisprosessina Minnesota-hoidossa. Tampere: Juvenes Print.
- Orford, Jim (1998) The Coping Perspective. Teoksessa Velleman, Richard, Copello, Alex & Maslin, Jenny (1998) *Living with drink. Women who live with problem drinkers*. Lontoo: Longman, 128-149.
- Orford, Jim, Walley, Gwen, Natera, Guillermina, Copello, Alex, Atkinson, Carol, Mora, Jazmin, Velleman, Richard, Crundall, Ian, Tiburcio, Marcela & Templeton, Lorna (2005) *Coping with Alcohol and Drug Problems: The Experiences of Family Members in Three Contrasting Cultures*. Routledge: London & New York.
- Outila, Tiina & Puhakka, Jenni (2015) Nuoren pärjääminen läheisen alkoholin käytön varjossa. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Payne, Malcolm (2014) *Modern Social Work Theory*. 4th Edition. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Peled, Einat & Sacks, Ilana (2008) The Self-Perception of Women Who Live with an Alcoholic Partner: Dialogin with deviance, strength and self-fulfillment. *Family Relations*; Jul 2008; 57, 3; Education Collection, pg. 390-406.
- Poijula, Soili (2018) *Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito*. Helsinki: Kirjapaja.
- Pradeep, Johnson, Britto, Carl, Sudevan, Kevin, Bosco, Ashish, Sreedaran, Priya & Mysore, Ashok (2018) Resilience in Wives of Persons with Alcoholism: An Indian exploration. *Indian Journal of Psychiatry* Volume 60, Issue 1, January-March 2018.
- Päihdelinkki (2019) A-klinikkasäätiö. <https://paihdelinkki.fi/fi/info>. Viitattu: 17.1.2019.
- Raitasalo, Kirsimarja (2003) Miten läheisen juomista selitetään? Teoksessa Marja Holmila & Janna Kantola (toim.) *Pullonkauloja, kirjoituksia alkoholistien läheisiltä*. Jyväskylä: Gummerus, 60-78.
- Raitasalo, Kirsimarja (2008) Informal social control of drinking. Finland in the light of international comparison. *Research report 172. Stakes*. Vaajakoski: Gummerus.
- Rauhala, Pirkko-Liisa & Virokannas, Elina (2011) Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo. Teoksessa: Pehkonen, Aini & Väänänen-Fomin, Marja (toim.) *Sosiaalityön arvot ja etiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 235-256.
- Room, Robin, Ferris, Jason, Laslett, Anne-Marie, Livingston, Michael, Mugavin, Janette & Wilkinson, Claire (2010) The Drinker's Effect on the Social Environment: A Conceptual Framework for Studying Alcohol's Harm to Others. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2010, 7, 1855-1871.

- Rychtarik, Robert G. & McGillicuddy, Neil B. (1997) The Spouse Situation Inventory: A Role-Play Measure of Coping Skills in Women with Alcoholic Partners. *Journal of Family Psychology* 1997, Vol. 11, No. 3, 289-300.
- Scott, Marvin & Lyman, Stanford (1968) "Accounts", *American Sociological Review*, 33(1): 46-62.
- Smith, Roger (2009) *Doing Social Work Research*. Maidenhead: Open University Press.
- Smith, Jane Ellen & Meyers, Robert, J. (2004) Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla. Suom. Oili Räsänen. *Myllyhoitoyhdistys: Dark*.
- Sreekumar, Sreeja, Subhalakshmi, T. & Varghese, Joseph (2016) Factors associated with resilience in wives of individuals with alcohol. *Indian Journal of Psychiatry* Vol. 58, Iss. 3.
- Suoninen, Eero (2006) Näkökulmia sosiaalisen todellisuuden rakentumiseen. Teoksessa Jokinen, Arja, Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Tampere: Vastapaino, 17-36.
- Syrjäntikka, Heli (2012) *Avun ja tuen ulottuvuudet päihteen käyttäjän läheisen kertomana*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Takala, Janne & Roine, Mira (2013) Nuorten kokemuksia aikuisten alkoholinkäytöstä. Teoksessa Warpenius, Katariina, Holmila, Marja & Tigerstedt, Christoffer (toim.) *Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle*. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print, 24-36.
- Thompson, Nicholas, Fiorillo, Devika, Rothbaum, Barbara, Ressler, Kerry & Michopoulos, Vasiliki (2018) Coping strategies as mediators in relation to resilience and posttraumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders* 225 (2018) 153–159.
- Toikko, Timo (2009) Tapauskohmainen sosiaalityö. Teoksessa: Mäntysaari, Mikko & Pohjola, Anneli & Pösö, Tarja (toim.) *Sosiaalityö ja teoria*. Jyväskylä: PS-kustannus, 237-255.
- Tuomi, Jouni & Sarajarvi, Anneli (2002) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Valli, Raine & Perkkilä, Päivi (2018) Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa Valli, Raine (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. PS-kustannus: Jyväskylä. 100-110.
- Vanhanen, Emma (2009) *Riippuvuuden hallintaa - Puolisoiden verkkokeskustelua päihdeongelmasta*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Vetere, Arlene (1998) A Family Systems Perspective. Teoksessa Velleman, Richard, Copello, Alex & Maslin, Jenny (toim.) *Living with drink. Women who live with problem drinkers*. Lontoo: Longman, 113-127.
- Vilkka, Hanna, Saarela, Maria & Eskola, Jari (2018) Riittääkö yksi? Tapaustutkimus kuvaajana ja selittäjänä. Teoksessa Valli, Raine (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus, 161-171.

Warpenius, Katariina, Holmila, Marja & Tigerstedt, Christoffer (2013) Johtopäätöksiä. Teoksessa: Warpenius, Katariina, Holmila, Marja & Tigerstedt, Christoffer (toim.) Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print, 204-208.

Warpenius, Katariina & Tigerstedt, Christoffer (2013) Miten alkoholitutkimus käsitteellistää haitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle? Teoksessa: Warpenius, Katariina, Holmila, Marja & Tigerstedt, Christoffer (toim.) Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print. 11-23.

Webb, Liggy (2013) Resilience: How to Cope When Everything Around You Keeps Changing. John Wiley & Sons.

Wells, Maroly, Glickauf-Hughes, Cheryl & Jones, Rebecca (1999) Codependency: A Grass Roots Construct's Relationship to Shame-Proneness, Low Self-Esteem and Childhood Parentification. The American Journal of Family Therapy; Jan-Mar 1999; 27, 1; Education Collection, s. 63-71.

Wiseman, Jaqueline (1991) The other half. Wives of alcoholics and their social-psychological situation. New York: Aldine de Gruyter.

Zautra, Alex, Hall, John & Murray, Kate (2008) Resilience: a new integrative approach to health and mental health research. Health Psychology Review Vol. 2, No. 1, March 2008, 41-64.